Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शाक प्रमाणीकरण ११८४-११८५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

રોગ અને વહેમ ૫

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોગ અને વહેમ

લેખક :
શ્રી૦ ડૉ૦ જગન્નાથ વ્હોરા
B. Sc. —M. B. B. S.

ગુજરાત જ્ઞાનમાળા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોગ અને વહેમ

અનુક્રમ

૧ પ્રસ્તાવના
૨ દવાઓ વિષે વહેમ
૩ દાક્તરો વિષે વહેમ
૪ ખોરાક વિષે વહેમ
૫ શારીરિક રોગો વિષેના કેટલાક વહેમો
૬ ઘા વિષે વહેમ
૭ માનસિક રોગો વિષે વહેમ
૮ માસિક અટકાવ વિષે વહેમ
૯ ગર્ભાધાન વિષે વહેમ
૧૦ ઉપસંહાર

સ્વીકાર

ભાવનગર સ્વર્ગસ્થ ગિજુભાઇની કર્મભૂમિ છે. અહીં દર વર્ષે તેમની પુણ્યતિથિ ઉજવનારા દોસ્તોએ તેમનું કંઇક કાયમી સ્મારક કરવાનું નક્કી કર્યું. ભાવનગરની પ્રજાએ ૫૦૦ રૂપિયા આપી આ વિચારને વધાવી લીધો.

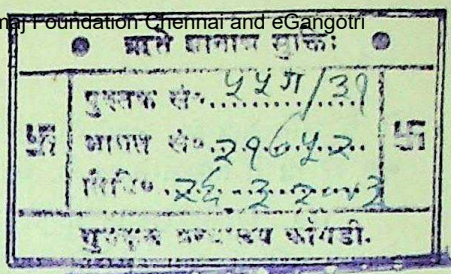
આ કામ કેળવણીની નિઃસ્વાર્થ સેવાનું હોઇ તેમાંથી ગુજરાતની જનતાને ઉપયોગી સાહિત્ય આપવાની જવાબદારી ઘરશાળા પ્રકાશનને સોંપેલ છે.

ઘરશાળા પ્રકાશન

ભાવનગર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CHECKED 1973
Initial

પ્રસ્તાવના

શરીર વિષે આપણે અનેક બ્રમણાઓ સેવતા હોઇએ છીએ. તે બ્રમણાઓનો બ્રમ ઉકેલવા આ પુસ્તકમાં પ્રયત્ન છે. દુઃખની વાત એ છે કે સામાન્ય લોકો તો એવી જાતના બ્રમો સેવે છે જ, પરંતુ ડિગ્રી–ઉપાધિઓ ધરાવનારા વૈદ્યો અને દાક્તરો પણ એમાંથી બાકી નથી રહ્યા ! સાધારણ રીતે દાક્તરો અને દરદીઓ–બન્ને તરફથી બે પ્રકારની ભૂલો થતી જોવામાં આવે છે.

(૧) રોગ ન હોય ત્યાં રોગ છે જ એવો વહેમ રાખવો.

(૨) રોગ હોય છતાં તેને વહેમ ગણી તેના પ્રત્યે પ્રમાદ સેવવો.

બન્ને ભૂલની ભયંકરતા જો કે સમાજ હજુ સુધી પૂરેપૂરી સમજ્યો નથી, પણ જે રીતે પહેલી ભૂલથી દરદી તકલીફ અને પૈસે-ટકે ખુવાર થતો અનેક વખત જોવામાં આવે છે અને બીજી ભૂલથી અનેક વખત કવખતનો મૃત્યુનો ભોગ થતો જોવામાં આવે છે તે રીતે વિચારતાં આ બન્ને ભૂલો, ભૂલો કરનારને ભયંકર ગુનેગાર ઠરાવ્યા વગર રહેશે નહિ. પછી ભલે ભૂલો કરનાર દરદી હોય, દરદીનો સગો હોય કે દાક્તર પોતે હોય.

આ બન્ને ભૂલો થવામાં સાધારણ રીતે ત્રણ કારણો હોય છે.

(૧) સ્વાર્થ : સ્વાર્થના હેતુથી કોઈ દરદી આવી ભૂલો કરે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તો તે દયાને પાત્ર છે. જ્યારે દાક્તર પોતાના સ્વાર્થને ખાતર આ ભૂલ કરે તો તે તિરસ્કારનેપાત્ર છે. આ વિષે બે મત ન જ હોઇ શકે.

(૨) નિદાન કરવામાં મુસીબતો. જો કે બુદ્ધિશાળી દરદી પોતાના શરીરમાં થતા ફેરફારોને ઘણી ઘણી વખત પકડી શકે છે અને સમયસર યોગ્ય દલાજ કરી નાખે છે, પરંતુ કોઇ કોઇ રોગો જ એવા હોય છે કે ચિહ્નોમાં ભયંકર દેખાવા છતાં સાદા જ હોય છે અને કોઇ કોઇ ચિહ્નોમાં સાદા દેખાવા છતાં જીવલેણ હોય છે. આવે વખતે દરદી ભૂલ ખાઈ જાય છે. આ તો થયું દરદીનું. પરંતુ સૌથી વધુ મુસીબત તો દાક્તરોની છે. દરદીઓ પહેલે દિવસે જ રોગનું નામ પડાવવા ઇચ્છે છે. અહીં સામાન્ય જનતાએ યાદ રાખવાની જરૂર છે કે રોગનું નામ, રોગ આવે ત્યારે દરદીના શરીરના કોઇપણ ભાગ ઉપર કક્કા બારાખડીમાં લખાઇ જતું નથી હોતું. જેમ જેમ ચિહ્નો સ્પષ્ટ થતા જાય તેમ તેમ દાક્તર રોગ વિષે ચોક્કસપણે કહી શકે છે. દાખલા તરીકે બહારથી તો બધા તાવ અથવા બધા ઝાડા જ દેખાય, પણ આ ચિહ્નો શરીરના કયા ભાગના સોજાને લીધે થાય છે તે જો સોજો અવયવના ઊંડાણના ભાગમાંથી આવતો હોય તો તે સોજો વધતો વધતો શરીરના બહારના ભાગ પર ન જણાય ત્યાં સુધી દાક્તર શોધી કાઢી શકે નહિ.

છેલ્લે, એ બે ભૂલો થવામાં ઘણી વાર અમુક પ્રકારના બંધાયેલા વહેમો, પક્ષપાતથી ભરેલા ખ્યાલો અને એ ખ્યાલોને લીધે શરીર વિષેની પૂરતી તપાસ કરવા તરફ દરદીઓ અને દાક્તરોથી થતી બેદરકારી કારણભૂત હોય છે. દરદીઓના મગજમાં રોગ વિષે અનેક જાતનાં ભૂંસાં ભરાયેલાં જ હોય છે તેથી તે પોતે પાયમાલ થાય છે. પણ આ ઉપરાંત જ્યારે કોઇ દરદી, વૈદ્ય કે દાક્તર પાસે જાય અને જો તે દરદીને જોતાં જ આ ભાઇઓના મગજમાં દરદીને અમુક રોગ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હોવાનો પક્ષપાત બંધાઈ જાય તો તેઓ દરદીની પૂરતી તપાસ કરતા જ નથી, ન હોય ત્યાં રોગ ઠોકી બેસાડે છે, એકને બદલે બીજા રોગનું નિદાન કરે છે અથવા 'રોગ નથી; એ વહેમ છે' એમ કહી દરદીને કાઢી મૂકે છે. અને ત્યારે તો બરોબર, પરિસ્થિતિ અસહ્ય બને છે. જેમનાં હાથમાં પ્રજાનાં શરીર સોંપવામાં આવે તેઓની પણ આ સ્થિતિ! તો પછી સમાજની સહીસલામતી કયાં?

આવી આવી અનેક બીનાઓ ઉપર પ્રકાશ પડે અને ભયંકર નામ અપાતા ચિન્હો પાછળ સાદા રોગ કેવા હોઈ શકે અને સાદાં ચિન્હો પાછળ કેવા ભયંકર રોગો હોઈ શકે તથા તેમના સાદા ઈલાજો શું હોઈ શકે, તેની વાત સામાન્ય જનતાને સમજાવવાનો આ પુસ્તકનો હેતુ છે.

હરદ્વાર
તા. ૨૨-૯-૪૪

જગન્નાથ દામોદર વોહરા

પુસ્તકાલય
गुरुकुल कांगड़ी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દવાઓ વિષે વહેમ

[૧]

'દાક્તર, એવી દવા આપો કે જલદી સાજો થઈ જાઉં !'

'દાક્તર, એવી દવા આપો કે રોગ ફરીને આવે જ નહિ !'

'દાક્તર, મારા મગજ ઉપર બહુ ચિંતા રહે છે; તેની અસર મારા હૃદય ઉપર ન થાય તેવી દવા આપો !'

'દાક્તર, એવી દવા આપો કે થાક જ લાગે નહિ !'

'દાક્તર, એવી દવા આપો કે ખૂબ જાડો, એકદમ તાકાતવાન થઈ જાઉં !'

ઉપરની રીતે, જાણે કે દવા કોઇ ચમત્કારિક જાદુઇ ચીજ ન હોય, તે રીતે તેની માગણી કરવામાં આવે છે. એવી ગેરસમજ દૂર કરવા, દવા લેવા કે આપવામાં નીચેના નિયમો સમજવા ને યાદ રાખવા ઠીક રહેશે.

(૧) દવા એ ચમત્કાર નથી. દરદી અને દાક્તર બન્નેએ આ વાત ખૂબ જ સમજી લેવાની જરૂર છે.

(૨) થાકનો ઇલાજ દવા ન હોય પણ આરામ હોય.

માંસપેશીઓ થાકી હોય તો તેમને આરામ જોઇએ.

મગજ થાકયું હોય તો તેને ઊંઘ જોઇએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હૃદય થાકયું હોય તો ઊંઘ જોઇએ તેમ જ જે કારણસર થાક હોય તે કારણનો ઇલાજ જોઇએ.

આંતરડાં થાકયાં હોય તો ઉપવાસથી આંતરડાંને આરામ જોઇએ.

કોઇપણ દવા ગમે તેટલી કીમતી હોય તો પણ આરામ વગર તે નકામી નીવડશે. બીજી બાજુથી જે સાચો આરામ આપવામાં આવે તો દવાની જરૂર જ ન રહે અને દવા પણ એવી જ હોય કે જે આરામ આપે.

(૩) ચિંતા ચાલુ રાખવી અને શરીર પર અસર ન થાય એમ દાક્તરને કહેવું એ બંધબેસતી વાત જ નથી.

(૪) અમુક હદ સુધીના તાવ, સોજા વગેરે ચિન્હો શરીરની રોગ સાથે લડવાની તાકાતનાં ચિન્હો છે. તેમને અકુદરતી રીતે ઉતારવા તે ચક્કરે ચડવા જેવું છે. થોડો વખત તાવ વગેરે ઓછાં દેખાય પણ તેનાં બચાવનાં સાધનો નબળાં પડે અને પછી રોગ લંબાયા જ કરે. માટે સાદી શરદી, પેટના ઝેરના તાવો કે ટાઇફોઇડ વગેરે તાવોમાં સાધારણ તાવ (૧૦૨ ડિગ્રી સુધીનો) ને ઉતારવા પ્રયત્ન કરવો નુકસાનકારક છે. હા, જે જે રોગોનાં જંતુઓને મારવાની ચોક્કસ દવાઓ મળી આવી છે—જેવા કે ન્યુમોનિયા, મેનિન્જાઇટિસ, સેપ્ટિક તાવો, મરડો, મલેરિયા વગેરે—ત્યાં આ દવાઓ વખતસર અને પૂરતા પ્રમાણમાં આપવી જ જોઇએ. ' જલદી તાવ ઉતારો,' ' જલદી ઉતારો ' એવી માગણીઓ દરદીઓની દવા વિષેની તથા રોગો વિષેની ભ્રમણામાંથી જ આવે છે. માટે દવા લેવામાં તથા આપવામાં બહુજ ધીરજ રાખવી. જલદીથી ભયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરતા રોગો બહુ થોડા છે. દાખલા તરીકે ડિપ્થેરીઆ, મેનિન્જાઇટિસ, સેરીબ્રલ મેલેરીઆ, હાર્ટફેઇલ, ફૂટતું એપેન્ડીસાઇટિસ અને પેટના તીક્ષ્ણ સોજા, મગજના સોજા, લોહી વહી જવું વગેરે. આ રોગોનાં ચિન્હો સાધારણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રીતે પોતાની ગંભીરતા પોકારતા જ હોય છે અને દાક્તર વખતસર ન ઓળખે અને યોગ્ય દલાજ ન કરે તો ખરેખર એ ગુનેગાર છે. જ્યારે બીજી બાજુથી જેમાં નિદાન ચોક્કસ ન થયું હોય અને જલદીથી ન થઇ શકે તેવું હોય, અથવા જેને માટે કોઇ ચોક્કસ દવા ન હોય તેવા રોગોમાં 'સારી દવા,' 'સારી દવા' એવી માગણી કર્યાજ કરવી અને પછી રોગને લંબાવ્યા જ કરવો તેમાં દરદીની મૂર્ખતા છે અને દાક્તર જે દવા આપ્યા કરે તો તેની પામરતા છે.

(૫) તાકાતવાન તથા જાડા થવાનું આકર્ષણ લોકોમાં ખૂબ હોય છે. આવું આકર્ષણ એ મૂર્ખતા છે અને એનો લાભ આજકાલ ધૂતારાઓ ખૂબ ઉઠાવે છે. ગમે તેવી દવાનાં પાણી ભરી, તેમાં રંગબેરંગી રંગો તથા સ્વાદો લાવી, લોકોને ગમતી અને જોઇતી ભાષા વડે તેની જાહેર ખબરો લખી, તેમાં વૈજ્ઞાનિક શબ્દો અને ભાવનો આડંબર લાવી, સુંદર કળામય બાટલીઓને સુશોભિત લેબલો લગાડી આ ધૂતારાઓ મૂર્ખાઓને છેતરે છે. લોકોએ આજે હવે એ છેતરામણીમાં ફસાવું ન જોઇએ અને જૂઠા ચક્કરે ચડવું ન જોઇએ. તાકાતવાન તથા જાડા થવાને માટે નીચેના નિયમો યાદ રાખવા ઠીક પડશે.

(ક) આનુવંશિક તાકાતમાં તેમજ શારીરિક બંધારણમાં, જલદી–એક પેઢીમાં ખૂબ વધારો થઈ શકે જ નહિ.

(ખ) ખુલ્લા હવાપ્રકાશમાંથી તાકાત, ખડતલપણું અને વાતાવરણના ફેરફારોને સહન કરવાની શક્તિ આવે છે.

(ગ) નિયમિત કસરત કરવાથી માંસપેશીઓ બંધાય છે જ, પણ જાડા થવાતું નથી. વળી આ કસરતો લાંબા વખત સુધી કરવી જોઇએ. બેચાર મહિના કસરત કરીને ફરિયાદ કરવી કે કંઈ ફાયદો નથી, એ ખોટું છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(ઘ) કસરત વગરના રહી, ચરબીવાળા ખોરાક ખાવાથી જાડા થવાય છે, પણ તેવું જાડાપણું તાકાતની નિશાની નથી જ. તેવા માણસોની વૃત્તિ ભોગવિલાસ તરફ, પ્રમાદ તરફ, મૃત્યુમય શાંતિ તરફ વધારે રહે છે અને છતાં તેવો ભોગવિલાસ અને શાંતિ તેઓ ભોગવી શકતા નથી. તેઓ માત્ર દેખાવે જ જાડા દેખાય છે. જે જીવનમાં, સ્ફૂર્તિ, નવું જાણવાની તમન્ના, ઉત્સાહ, હિંમત ન હારવાની શક્તિ વગેરે જોઈતાં હોય તો ઉત્પાદક કે અનુત્પાદક શ્રમ-કસરત માણસે કરવાં જ જોઈએ.

(ચ) લાગણીવશ માણસો દૂબળા રહે છે. તેવાઓએ જીવનને જરા વિશાળ દૃષ્ટિથી નિહાળી, ક્ષુદ્ર બનાવોમાંથી વિચારોને મુક્ત કરવા જોઈએ.

(છ) કોઈકોઈ વાર નાનપણમાં અમુક રોગોને લીધે શરીરની વૃદ્ધિ દબાઈ જાય છે. અમુક આવા બનાવોમાં વખતનો જ સવાલ હોય છે. વખત પછી શરીર સુધર્યા વગર રહેતું જ નથી. આવે વખતે ઊગતા સ્નાયુઓને ઉત્તેજિત કરે તેવી દવાઓ ખાસ કરીને સોમલ, વૃષણ અને ઍન્ટીરીયર પિચ્યુઇટરીનાં તત્ત્વો જો યોગ્ય રીતે લેવાય તો ઠીક ફાયદો કરે છે.

(જ) શરીરમાં આંતરડાં તેમજ કસરત વગરનાં સ્નાયુઓમાં ઘણા મળનો સંચય થાય છે; તો તેવે વખતે ઊગતા સ્નાયુઓના વિકાસમાં અવરોધ આવે છે. આવે વખતે થોડા દિવસ ઉપવાસ અને પછી વધારે દૂધવાળો ખોરાક ખૂબ જ ફાયદો કરે છે ટાઇફૉઇડ જેવી મોટી બિમારીઓ પછી ઘણા શરીરો ખૂબ જ સુધરે છે. એનું કારણ એ જ ગણાય કે એ બિમારીમાં જે ઉપવાસો થયા તેનાથી અંદરના મળની સાફસૂફી થઇ ગઈ હોય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૪) રોગ હોય ત્યાં સુધી શક્તિની કોઇપણ દવા નકામી છે. રોગો અનેક પ્રકારના હોય છે. અને દરેકના ઇલાજ માટે દવાઓ જુદી જ હોય છે. એટલે યોગ્ય દવા થતાં જ્યારે રોગ મટે છે ત્યારે તાકાત તો સહેજે જ શરીરના મૂળ સ્વભાવ તરીકે આવવી જ જોઇએ. કોઈવાર જરા ઉત્તેજનાની જરૂર રહે એટલું જ. કૃત્રિમરીતે તાકાત શરીરમાં દાખલ થઇ શકતી નથી. તાકાત–કામ કરવાની શક્તિ–એ શરીરનો સ્વભાવ છે. રોગ પછી, દાક્તરો કે વૈદોની દવામાંથી સાધારણ ઉત્તેજના મળી રહે છે. બાકી ચમત્કારની આશા રાખવી એ મૂર્ખતા છે. લોહ, સોમલ, ઝેરકોચલું (સ્ટ્રિકનીન) ના પ્રયોગો ઘણીવાર મદદગાર નીવડે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દાક્તરો વિષે વહેમ

[૨]

'શું હોશિયાર દાક્તર છે! છ કલાકમાં તાવ ઉતારી દીધો!'

'આ દાક્તર તો ધોબ્બો છે ધોબ્બો. આઠઆઠ દહાડા થયા, તાવ જ ઉતરતો નથી. એને કશું આવડતું જ નથી.'

'આ દાક્તરના હાથમાં જશ છે!'

'દાક્તરોએ તો હાથ ધોઈ નાખ્યા હતા પણ બે પૈસાની દવાથી જ સારું થઈ ગયું!'

ઉપરના અભિપ્રાયોમાં બહુ વજૂદ હોતું જ નથી. જુદા જુદા તાવો કેટલી મુદતના હોય છે અને કેવું કેવું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને તેનું પરિણામ શું આવે તે બધી વાતોનું સામાન્ય જ્ઞાન હોય તો ઉપરના અભિપ્રાયો કેટલા જૂઠા છે તે સમજી શકાશે.

મેલેરિયા

ચારથી બાર કલાકમાં ઉતરે. જો ક્વિનાઈન ન આપવામાં આવે તો બીજે, ત્રીજે કે ચોથે દિવસે ફરીને તે જ વખતે દેખાય.

શરદી અને ઇન્ફ્લુએન્ઝા

સાધારણ રીતે ત્રણથી આઠ દિવસ સુધી ટકે. શરદી સાથે તાવ રહે. દવા લ્યો કે ન લ્યો તો પણ મટે જ. આરામ, ઉપવાસ અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જુલાબ એ એનો ઇલાજ. એ ઇલાજથી એની મુદત લાંબી વધતી અટકે. દવાઓ રોગના દુઃખમાં આરામ આપે છે પણ મુદતને ટૂંકાવતી નથી.

પેટની ચોંટ અથવા ઝેરના તાવ

એથી સાત દિવસ ચાલે. તાવ સિવાય બીજી નિશાની ન હોય. દવા લ્યો કે ન લ્યો, તાવ ઉતરે જ. લીવરને ઉત્તેજના કરતા કેલોમલ જેવા જુલાબો મુદતને ટૂંકાવે.

ટાઇફોઇડ—પારા ટાઇફોઇડ

૧૨ દિવસથી ૨૧, ૨૮, ૪૮, ૬૦, કે ૧૦૦ દિવસ ચાલે. બીજા રોગોની ગૂંચવણ ઊભી ન થાય તો આ રોગમાં તાવ સિવાય બીજા ચિહ્નો ન હોય. હજુ સુધી કોઇ દવા ફાયદો કરતી માલૂમ પડી નથી. મુદત પૂરી થતાં રોગ જતો રહે. ગૂંચવણો ઊભી થાય તો દવાઓ આપવી જોઇએ; નહિતર દવા આપો કે ન આપો બધું સરખું છે.

ન્યુમોનિયા

જો '૬૯૩'વાળી ગોળી વખતસર અને પૂરતી અપાય તો ૨૪, ૪૮, કે ૭૨ કલાકમાં તાવ જતો રહે. પણ જો ન અપાય તો તાવ સાત દિવસ ચાલે. છેલ્લા બે ત્રણ દિવસોમાં દરદી ખૂબ જ ગંભીર દેખાય, ગાંડો બને, મસ્તીએ ચડે, સનેપાત ચાલે અને સેંકડે વીશ ટકા મરી પણ જાય. બાકીના એંશી ટકા ગમે તેટલા ગંભીર દેખાવા છતાં સાતમા દિવસ પછી એકદમ સારા થવા લાગે. થોડા જ સમયમાં તેઓ સાવ સારા થઈ જાય છે. દાકતરો હાથ ધોઇ નાખે છતાં દરદી સાજા થાય, તે રોગોની કટોકટીનો આ તબક્કો છે. પછી લોકો કહેઃ 'આયુષ્ય હોય તો કાંઇ થાય નહિ'; 'જેને રામ રાખે તેને કોણ ચાખે'; 'ભગવાનની ઇચ્છા' વગેરે. આવું કહેનારા ભાઇઓએ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વસ્તુસ્થિતિ ખરેખરી સમજવા જેવી હોય છે. ઉપર જણાવેલી '૬૯૩' ની ગોળીઓની શોધ પહેલાં આ રોગમાં મરણપ્રમાણ ૨૦ ટકા રહેતું. આજે તેનું પ્રમાણ ભાગ્યે જ એક ટકો આવે છે.

અછબડા, ઓરી, શીતળા વગેરે

આ બધાને પણ પોતપોતાની મુદત હોય છે. દવા કરો યા ન કરો પણ તાવ મુદતે જ ઊતરે. માતાને નમાવો તો ય ભલે, ને ન નમાવો તો ય ભલે. આ રોગો માટે હજુ કોઈ વિશિષ્ટ દવા નથી જડી.

આ પ્રમાણે રોગોને પોતાની મુદતો હોય છે. મુદત પૂરી થયા સિવાય તાવ ઊતરતો નથી. મુદત પૂરી થાય ત્યારે દવા કરી હોય કે ન કરી હોય પણ તાવ ઊતરી જાય છે. આ વાત ન સમજનારા લોકો મેલેરિયા તાવને થોડા કલાકમાં દાક્તર ઉતારી આપે તો તે દાક્તરનાં ખૂબ વખાણ કરવા લાગે છે. અને બીજા મુદતિયા તાવને કોઈ દાક્તર જલદીથી ઉતારી ન શકે તો તે દાક્તર ધોબો છે એમ કહી નવાજે છે. એ જ રીતે લાંબી મુદતના તાવને કોઈ દાક્તર ઘણા દિવસ દવા આપ્યા છતાં ન ઉતારે અને પછી જ્યારે તાવની મુદત પૂરી થવાની તૈયારી હોય અને જ્યારે ઘણીવાર રોગ વધારે ગંભીર સ્વરૂપમાં દેખાતો હોય છે ત્યારે કોઇ બીજા દાક્તરને બોલાવવામાં આવતાં તાવ થોડા જ વખતમાં ઊતરી જાય છે ત્યારે અજ્ઞાન લોકો પહેલા દાક્તરને ધોબો, સ્વાર્થી, લુચ્ચો ગણી કાઢે છે અને બીજાને યશનામી, હોશિયાર વગેરે વિશેષણો લગાડે છે.

આવું ખાસ કરીને નવા દાક્તરોમાં બને છે. કોઈ નવા દાક્તરને શરૂઆતમાં મેલેરિયાના કેસો મળી જાય તો તે પંકાઇ જાય અને ટાઇફૉઇડ જેવા કેસો મળે તો નકામો ગણાવા લાગે. અને પછી તો કામ કામને શીખવે. ફાવેલ દાક્તર પાસે વધારે દરદીઓ જાય એટલે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેને ભૂલ કરવાના અને અનુભવ કરવાના વધારે પ્રસંગો બને. એમ થતાં એ વધુ હોશિયાર બને છે, જ્યારે પાછળ રહેલા દાક્તરનું જ્ઞાન કટાતું જાય છે. આવી વિચિત્ર ઘટના અને તેની પરંપરામાં, કહો જોઇએ દાક્તરનું નસીબ કામ કરે છે કે લોકોનું અજ્ઞાન કામ કરે છે!

છેલ્લે, જેમ કોઇ કોઈ વખત કારણ વગર દાક્તર યશ ખાટી જાય છે તેમ માતાજીની, હનુમાનજીની, ઈશ્વરની માનતાઓ પણ યશ ખાટી જાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખોરાક વિષે વહેમો

[૩]

'ચીભડાથી પિત્ત થાય'.

'ભાતથી વાયુ થાય'.

'બોર–આંબલીથી તાવ આવે'

'મને તો કંઈ થાય જ નહિ; પથરા પણ પચી જાય'.

'અમે તો ખૂબ જ સાચવીએ છીએ પણ રોગ આવ્યા જ કરે છે'.

આવું આવું આપણે રોજ સાંભળીએ છીએ. ખરી રીતે ખોરાક વિષે નીચેના સિદ્ધાન્તો યાદ રાખવા લાભદાયક નીવડશે.

(ક) સર્પો પવન ખાઈને રહે છે છતાં દુર્બળ નથી. હાથીઓ ઘાસ ખાઈને જ બળવાન બને છે. ગમે તેવો ખોરાક પણ એક વાર પ્રકૃતિને માફક આવવા લાગે એટલે અમૃત જેવો બની જાય છે. શરુઆતમાં નવો ખોરાક કોઈ વખત શરીરને ઘટાડે છે પણ થોડા વખતમાં જ શરીર તેને પૂરતો ગ્રહણ કરી શકે છે.

(ખ) કાચા ખોરાક–શાકભાજી વગેરે સાધારણ રીતે બહુ ખવાય તો પિત્ત ધાતુ બને અને તાવ આવવાનો સંભવ રહે. બાફેલાં શાકભાજીમાં આવું આ કદી યે બનતું નથી. છતાં અનાજ સાથે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વધારે શાકભાજી અને ખાસ કરીને રેસાવાળી ભાજી ખાવાથી અનાજ કોઈ વખત પચતું નથી અને તેથી ઝાડા થાય છે; પેટમાં પવન થઈ ચૂંક આવે છે. કોઈ વસ્તુ વધારે પ્રમાણમાં અને કાચી ખાવાથી આમ બને જ.

(ગ) કઠોળ, મગફળી વગેરે દ્વિદળ (બે દાળવાળા) પદાર્થો સાધારણ રીતે પચવામાં ભારે અને વાયુપ્રધાન છે. ટેવ ઉપરાંત વધારે ખવાય તો પવન થાય, ચૂંક આવે, ઝાડા થઈ જાય. આમાંનો નત્રિલ પદાર્થ દમનું કારણ હોય છે. માટે દમના દરદીઓએ કયા કઠોળથી પોતાને દમ થાય છે તે શોધી કાઢી હમેશ તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

(ઘ) સાધારણ રીતે શ્રાવણ માસ પછી (ઑગસ્ટ, સપ્ટેમ્બર ને ઑક્ટોબરમાં) ખાબોચિયાંનાં પાણી સડવા માંડે ત્યારથી મચ્છરો વધવા માંડે છે. આ મચ્છરો જો મેલેરિયાના દરદીને કરડી ચેપી બને અને પછી બીજાંઓને કરડે તો મેલેરિયા, ઍકાંતરિયો, ચોથિયો વગેરે તાવો શરૂ થાય છે. આ રોગોમાં મેલેરિયાનાં જંતુ લોહીમાં ફરતાં હોય છે. તેમના ઝેરથી પિત્ત વધે છે, પિત્તની કડવી ઊલટીઓ થાય છે અને ઝાડો કબજ રહે છે. આ તાવ પિત્ત તથા કબજિયાતને લીધે નથી પણ તાવને લીધે પિત્ત અને કબજિયાત થાય છે. આ તાવનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય ક્વિનાઇન છે. તે એટલે સુધી કે જો તાવ ક્વિનાઇનથી ન ઉતરે તો એમ પણ બનવા સંભવ છે કે તે તાવ મેલેરિયા જ ન હોય.

(ચ) ઝાડા, મરડા ને કૉલેરાના ખાસ જંતુઓ હોય છે. નવા પાણીની સાથે આ જંતુઓ ઉભરાય છે. ત્યાર બાદ નવા પાણીમાં, કે કાચા ખવાતા ચીભડા વગેરે શાકભાજીઓ સાથે, કે માખીઓ મારફત તેઓ માણસના આંતરડાંમાં દાખલ થાય છે, અને એથી ઊપરના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોગો થાય છે. એનો અર્થ એમ થયો કે કાચા શાકભાજી આવાં ન જોઇએ, બાફેલાંજ આવાં. પાણીને બાસ કરીને આ મહિનાઓમાં ઉકાળીને પીવું, અથવા પોટાશ પરમેન્ગેનેટ નાખી પીવું. માખીઓમાંથી બચવું એ મુશ્કેલ છે પણ આપણા ખોરાક, પાણી તથા દૂધને બચાવવાં મુશ્કેલ નથી.

(છ) આપણું રક્ષણ કરવા માટે આપણે આપણા શરીરમાં ઠેકઠેકાણે દ્વારપાળ મૂકેલા છે.

૧. બુદ્ધિને યોગ્ય લાગે તે જ ખોરાક બાઇએ છીએ.

૨. આંખ પૂરતી સ્વચ્છતા કબૂલ કરે પછી જ બાઇએ છીએ.

૩. જીભ સ્વાદ સહન કરી શકે તો જ બાઇએ છીએ. અતિ બારા, અતિ બાટા, અતિ તીખા, અતિ મીઠા આ બધા જ અતિ સ્વાદો આંતરપડના સોજાઓ કરી મૂકે છે. હદ ઉપરાંત હોય તો તો ઉલટી, ઝાડા વગેરે થઇ જાય છે. કોઇ વાર આ સ્વાદો અતિપ્રમાણમાં ન હોય તો જીર્ણ સોજાઓ થાય છે અને બધા પાછલી જિંદગીમાં તકલીફ આપે છે.

૪. મોઢાનું થૂંક ઘણાં જંતુઓનો નાશ કરે છે. આટલા જ માટે આપણે ખોરાક ચાવીને થૂંક સાથે મેળવીને બાઇએ છીએ.

૫. નાક તથા મોઢાના આંતરપટ તથા કાકડાઓ કેટલાક જંતુઓને પકડી લે છે. પરિણામે પોતે સૂઝી જાય છે પણ જંતુઓને આગળ વધવા દેતા નથી.

૬. હોજરીમાં હાઇડ્રોકલોરિક ઍસિડ બાકીનાં બધાં જ જંતુઓનો નાશ કરે છે. આપણા શરીર માટે બીજું રક્ષણદળ તો ઘણું છે. જેમ કે વિટામિન એ, લોહીના પદાર્થો, લીવર વગેરે. આંતરડાં માટે આ છ દ્વારપાળો તૈયાર ઉભા છે. આટલી છ ચોકીમાંથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જંતુઓ છટકી શકે તો જ ઝાડા, મરડા, ટાઇફૉઇડ, કૉલેરા, આંતરડાંનો ક્ષય વગેરે રોગો થાય. માણસો જો આ છ છ દ્વારપાળોને સુવાડી રાખે; બુદ્ધિ, અંતરપ્રેરણા અને ભૂતકાળના અનુભવોને પડતા મૂકે; સ્વચ્છતા વગેરે માટે આંખને તકલીફ ન આપે; જીભને અસહ્ય તીક્ષ્ણ સ્વાદોનો અનુભવ કરાવ્યા કરે; ખોરાક ચાવી થૂંક સાથે ન જ ભેળવે; નાક અને ગળાની ચેતવણી તરફ બેદરકાર રહે અને છેવટે ખોટી ખોટી ભૂખ વેડી હોજરીમાં હાઇડ્રોક્લોરિક ઍસિડનો અભાવ ઉત્પન્ન કરે અને તેવે જ વખતે સાથે સાથે ગમે તેવું ગંદું પાણી, દૂધ યા ખોરાક લે તો પછી માણસ મૂર્ખ નહિ તો બીજું શું ? કોઇ માણસ વર્ષો સુધી માંદો ન પડે તેમાં તે એક યા બીજા દ્વારપાળના રક્ષણ વડે જ બચ્યો છે એમ સમજવું. ભલે પછી તે રક્ષણ અજાણતાં થયું હોય કે જાણતાં. આ રક્ષણ જાણ્યે અજાણ્યે તૂટતાં માણસ ગમે તેટલો બડતલ હોય તો પણ બિમાર પડવાનો જ. ભલભલા મજબૂત માણસો કે જેઓ જિંદગીમાં કદી બિમાર પડ્યા ન હોય તેમને પણ કૉલેરા, મરડો, ટાઇફૉઇડ કે ક્ષય વગેરે રોગો થયાની વાતો અજાણી નથી.

(જ) 'અમે બહુ સાચવીએ છીએ' એવી બૂમોના જવાબમાં કહેવાનું કે જપ, તપ, ઉપવાસ કરો કે કહેવાતો સાત્વિક ખોરાક ખાઓ તે પૂરતું નથી. ખોરાક જેમ પ્રમાણમાં પૂરતો જોઇએ તેમજ તેની જાતમાં પણ પૂરતો જોઇએ. પ્રમાણ તો આપણને આપણી ભૂખથી માલૂમ પડે પણ જાત–કયાં કયાં તત્ત્વો આપણે ખાવાં જોઇએ. તેને માટે આપણે વિજ્ઞાન જાણવું જોઇએ. પૂર્ણ ખોરાક નીચે પ્રમાણે હોવો જોઇએ.

૧ **પાણી:** ખોરાકમાં કે છૂટી રીતે તરસ પ્રમાણે પાંચ સાત શેર પાણી રોજ પીવું જોઇએ. કારણકે પેસાબમાં, પરસેવામાં અને શ્વાસમાં આટલું પાણી જતું રહે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨. **ક્ષારો** : હાડકાના ક્ષારો કૅલ્શિયમ અને ફૉસ્ફરસ, દૂધમાંથી સારામાં સારા મળી રહે છે. સ્નાયુઓના ક્ષારો લોહ, સોડિયમ અને પોટૅશિયમ શાકભાજીમાંથી મળી રહે છે. બાકી તો દૂધ સવાશેર અને શાકભાજી એક શેર જો રોજ લેવાય તો જોઇતા ક્ષારો શરીરને મળી રહે.

૩. **પ્રજીવકો**

વિટામિન **એ.** રોગનાં જંતુઓ સામે લડવાની શક્તિ આપે છે. દૂધની મલાઇમાં, ઘીમાં, તથા ફળોના પીળા ભાગમાં હોય છે.

વિટામિન **બી.** જ્ઞાનતંતુના તથા હૃદયના રોગોને અટકાવે છે. કબજિયાતને પણ તે અટકાવે છે. ઘઉં, ચોખા વગેરે અનાજના બહારના પડમાં તે રહે છે; એટલે અણછડ ચોખા, તથા થૂલાવાળો ઘઉંનો લોટ ખાવો જોઇએ.

વિટામિન **સી** : હાડકાને પોચા થતા તથા દુખતા અટકાવે છે. પાકાં ફળોમાં—ખાસ કરીને ખાટાં ફળોમાં તથા પાણીમાં પલાળીને ઊગાડેલા અનાજમાં તે હોય છે. આ પ્રજીવક વધારે ગરમી લાગવાથી મરી જાય છે, માટે થોડાં પણ પાકાં ફળો રોજ ખાવાં જોઇએ.

વિટામિન **ડી** : હાડકામાંના કૅલ્શિયમ ક્ષારને સંજ્જડ બાંધવામાં આઉપયોગી છે. તાજા દૂધમાં, કૉડલીવર ઑઇલમાં તથા સૂર્યના તાપમાં પુષ્કળ છે, એટલે જ બાળકોને સૂર્યના આછા તાપની અગત્ય છે.

વિટામિન **ઇ** : પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાં શક્તિ આપે છે. ખાસ કરીને ઘઉંના બીજભાગના (embryo)તેલમાં ખૂબ જ હોય છે.

વિટામિન **એફ** અને **જી** : પેલાગ્રા તથા રિબોફ્લેવિનના અભાવને અટકાવે છે. એકમાં ચામડી પર ખરજવા જેવાં ચાઠાં પડે છે ને ધીમેધીમે ગાંડપણ આવે છે. બીજામાં મોઢું, જીભ, ખૂબ જ આળાં થઇ જાય છે તથા આંતરડાં બગડે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪. **ભારદાન :** આંતરડાંઓને હલવા માટે ઉત્તેજના જોઇએ. ભાર હોય તો જ ઉત્તેજના મળે. આ ભાર, શાકભાજીના કે માંસના રેસામાંથી મળી રહે છે. એકલો ઘટ્ટ ખોરાક (concentrated food) કબજિયાત કરે છે.

૫. **કર્બુદ :** આપણાં બધાં જ અનાજમાં હોય છે; પણ સૌથી વધારે ચોખા, ઘઉં, બાજરી તથા કઠોળમાં રહે છે.

૬. **ચરબી :** ઘી, દૂધ, ઇંડાં, માખણ, તેલ વગેરેમાં હોય છે.

૭. **નત્રલ :** દૂધ, ઇંડાં, માંસ, ઘઉં વગેરેમાં સારી જાતનું નત્રલ તત્ત્વ હોય છે. કઠોળમાં વધારે હોય છે, પણ તે જરા ઊતરતી જાતનું હોય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શારીરિક રોગો વિષેના કેટલાક વહેમો

[૪]

આંતરડાં વિષે

'મારું પાચન ખરાબ છે.'

'મને ગૅસ થાય છે.'

'મારું લીવર ખરાબ છે.'

'મને હમેશ કબજિયાત રહે છે.'

'મને કશું નથી; એક જુલાબ આવે, હમણાં પેટનો દુખાવો મટી જશે.'

ઉપરના બધા, બધી જ વખત વહેમો હોતા નથી, અને કોઈ વખત તો આવા સાદા ચિહ્નો પાછળ ક્ષય, કૅન્સર વગેરે ગંભીર રોગો હોઈ શકે છે. એટલે, આવી ફરિયાદોમાં પ્રસ્તાવનામાં કહેલી બન્ને પ્રકારની ભૂલો થવા સંભવ છે. સાચા રોગને વહેમ મનાય અને વહેમ અથવા સાદા રોગને ગંભીર રોગ માની પડાય. એટલે, આ બન્ને ભૂલોથી ચેતતા રહેવું જોઈએ. આવી ફરિયાદોમાં એક વખત કોઈ સારા દાક્તર પાસે પૂરેપૂરી તપાસ કરાવતાં જો કોઈ ખાસ ગંભીર રોગ ન હોય તો નીચેના નિયમો યાદ રાખવા ઠીક રહેશે:—

(ક) સાધારણ અપચા, પવન વગેરેમાં મોટા કૃમિ હોવાનો

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સંભવ હોય છે. આને માટે એક બે વખત સેન્ટોનિન પાઉડર લઇ જોવો.

મોઢું, હોજરી અને આંતરડામાંથી નીકળતા રસો વડે પાચનક્રિયા થાય છે. જેમ હાથ પગ પોતાનું કામ આપે જ, તેમ આંતરડાં પણ આ રસો આપે જ. જો આંતરડાં મરી જાય તો જ આ રસ ન હોય અને તે ફરીને જીવતાં થવા સંભવિત નથી. બાકી, જીવતાં આંતરડાંમાં પોતાની વ્યક્તિગત સ્વાભાવિક તાકાત પ્રમાણે રસ નીકળે જ અને પાચન થવું જ જોઇએ. તેઓ પર તેમની તાકાતની હદ ઉપરાંત ખાઓ તો ભાર પડે. હદ ઉપરાંત ભાર ન ભરીએ તો પાચન થાય જ. એટલે આવા કોઇપણ રોગ વગરના અપચાનો ઉપાય ભાર ઓછો ભરવો તે છે. કોઇ વખત પાચનને ઉત્તેજિત કરવા થોડા દિવસ દવા ઠીક રહેશે. હમેશ પાચનચૂર્ણ કે હિંગાષ્ટક કે બીજી દવાઓ લેવી પડે તે પરિણામે પાયમાલી લાવે છે.

(ખ) જ્યારે ખોરાક યોગ્ય રીતે પચે નહિ ત્યારે પવન થાય. આસ કરીને કર્બુદ્ધ પદાર્થો (ચોખા, સાકર વગેરે) અને નત્રિલ પદાર્થો (માંસ, દૂધ, કઠોળ વગેરે) સ્વાભાવિક પાચનશક્તિ ઉપરાંત વધારે લેવાય ત્યારે આ પવન થાય, પેટમાં ઝીણું દૂખ્યા કરે અને આફરો ચડે; કોઈવાર કાચાં શાકભાજી, કાચી મગફળી વગેરે ખાવાથી પણ પવન થાય છે. એનો ઉપાય એ પદાર્થો ઓછા કરી નાખવામાં રહેલો છે. લસણનો ઉપયોગ એમાં લાભદાયી નીવડે છે. લસણની ચાર પાંચ કળીઓ દૂધમાં ઉકાળી એ દૂધ પીવાથી એ દૂધમાંથી ગેસ થતો નથી અને એ દૂધ પચે છે. વળી થોડા વખતમાં આંતરડાંની નબળાઇ કે જેને લીધે ગેસ થાય છે તેને પણ દૂર કરે છે. લસણનું પ્રમાણ ઉપર જણાવ્યાથી વધારવું નહિ અને ત્રણેક માસથી વધારે લેવું નહિ.

જો ગેસ ઉપર આવતો હોય અને મૂંઝારો થતો હોય તો થોડું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

29642
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
25-3-2003

ચોખું પાણી પીવું અથવા સોડા પીવી. એનાથી એક સાથે ગેસ નીકળી જશે અને આરામ થશે.

બાકી તો હોજરીનું ફૂલવું વગેરે સાદા રોગોમાં જંતુઘ્ન પદાર્થો લેવાની જરૂર પડે તો થોડા દિવસ દાક્તરોની સલાહ પ્રમાણે લેવા.

(ગ) 'મારું લીવર બગડી ગયું છે.'

'ભાઈ સાહેબ! તમારું લીવર શરીરના કયા ભાગમાં છે?'

'તે મને ખબર નથી!'

આવી સ્થિતિવાળા ભાઈઓએ નીચેની વાત સમજી લેવી:—

લીવર બીજા કાર્યો ઉપરાંત આપણા ચરબીવાળા ખોરાકને પચાવે છે. એટલે જો ઝાડામાં ખૂબ ચરબી નીકળી જતી લાગે તો લીવર બગડી ગયું સમજવું. એમાંથી માથું દુખે, સુસ્તી રહે, તાવ પણ ચડી આવે.

લીવરને ઉત્તેજિત કરવા માટે કેલોમલ અને વિલાયતી મીઠાનો પ્રયોગ ઠીક રહે છે. ત્યાર પછી આવી તકલીફો રહ્યા કરે તો પિત્તની અનેક પ્રકારની ગોળીઓ ફાયદો કરે છે.

(ઘ) 'મને કશું નથી; એક જુલાબ આપો, પેટનો દુખાવો હમણાં મટી જશે.'

દરદી આ પ્રમાણે દાક્તરને સલાહ આપે ત્યારે તે તેની મૂર્ખતા ગણાય; પણ જો દાક્તર તેને તપાસ્યા વગર, દરદીની સલાહ માની જુલાબ આપે તો તે એક ભયંકર ગુન્હો છે. દુખાવો જમણી બાજુ નીચેના ભાગમાં હોય અને સાથે તાવ, ઉલટી વગેરે હોય તો ઍપેન્ડિક્સનો સોજો—ઍપેન્ડિસાઇટિસ હોઇ શકે. પેટમાં બીજા પણ અનેક જાતના સોજા હોઈ શકે; એટલે એવી બધી તપાસની અત્યંત આવશ્યકતા હોય છે.

પુસ્તકાલય
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar
ગુરુકુલ કાંગડી

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(ચ) કબજિયાતનાં એક હજાર ને એક કારણો હોઇ શકે; પણ તેમાં ૯૯ ટકા, જેની લોકો રોજ રોજ ફરિયાદ કરે છે તે તો નીચેના આંતરડા–રૅક્ટમ(ગુદાની ઉપરની કોથળી)માં ઝાડો ભરાઇ રહે છે તેને કારણે હોય છે. આ રૅક્ટમ શરીર સાથે હલનચલન વગરનું સન્જડ જોડાયેલું છે. એટલે જો તેમાં એક વખત ઝાડો દાખલ થઇ જાય તો તેનામાં પોતાનામાં ખાલી થવાની શક્તિ નથી. તેમાં એવા પ્રકારનાં જ્ઞાનતંતુઓ છે કે જેવો ઝાડો તેને સ્પર્શ કરે કે તરત જ મગજને ખબર મળી જાય છે. આપણને ખબર મળે કે તરત જ —આપણને હાજત થાય કે તરત જ જો આપણે સંડાસમાં જઇએ તો ઉપરનું આંતરડું હલી બધો ઝાડો બહાર ફેંકી દે. પણ જો ઑફિસ-ના કે બજારના કામને કારણે આપણે સંડાસે જઇ ન શકીએ તો ઝાડો રૅક્ટમમાં અને મોટા આંતરમાં (સિગ્મૉઇડ ભાગમાં) એકઠો થાય; રૅક્ટમનાં જ્ઞાનતંતુઓ તમને ખબર આપી આપીને થોડા વખતમાં થાકી જાય છે. પછી તમે ઝાડે જવાની વાત જ ભૂલી જાઓ છો. પરિણામે, પાછળથી જ્યારે તમે સંડાસ જાઓ ત્યારે રૅક્ટમમાં તો પોતાને ખાલી કરવાની શક્તિ નથી એટલે તમને ખૂંચે. તમે જોર કર્યા કરો પણ ઝાડો આવે નહિ. પછી તમે કહો કે મને કબ-જિયાતનો રોગ છે! કોઇ કોઇ દિવસ આવું બનતું હોય તો તો શરીર અને જ્ઞાનતંતુઓ પોતાની શક્તિ પાછી મેળવી લે છે પણ જો આવું— હાજત તરફની બેદરકારી વર્ષો સુધી બને તો આ રોગ જીર્ણ બને છે અને જોર કરવાથી અનેક બીજા રોગો—સારણગાંઠ વગેરે, ઉત્પન્ન થાય છે.

આવી જાતની કબજિયાતના ઉપાયોઃ—

૧. હાજત થાય ત્યારે થોભવું નહિ. સવારના એક વખત નિયમિત દસ મિનિટ સંડાસમાં જઇને બેસવું જ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨. નીચેના ભાગમાં ઝાડો ભરાયો હોય તો થોડા દિવસ રોજ એનિમાથી સાફ કરવો. એ ભાગ લાંબા વખતની કબ્જિયાતથી નિર્જીવ થયો હોય તો આ રીતે સાફ રાખવાથી ચેતનવંતો થશે, અને ખરે વખતે તમને સાચી રીતે સૂચના આપશે.

૩. વધારે શાકભાજી અને દૂધથી ઝાડાનું પ્રમાણ વધે છે. એના પ્રયોગથી ઝાડામાં ઉતાવળ અને નિયમિતતા આવશે.

૪. ઘઉંના લોટને ચાળી એનું થૂલું ફેંકી દેવું ન જોઈએ. લોટ સાથે જ તે મેળવી દેવું જોઈએ. એ જ રીતે હાથછડ ચોખા ખાવા જોઈએ. આ બહારના ઝીણા ફોતરામાં **'વિટામિન બી'** હોય છે. તે બીજી રીતે ઉપયોગી હોવા ઉપરાંત કબ્જિયાતમાં ફાયદો કરે છે.

૫. જો બહુ જ લાંબા વખતની કબ્જિયાત હોય તો એક મહિનો લિક્વિડ પૅરેફિન તથા વિલાયતી મીઠાનો ઉપયોગ કરવો.

પહેલું અઠવાડિયું:—

(અ) વિલાયતી મીઠું. એક ચમચી અર્ધા ગ્લાસ પાણીમાં સવારમાં ઊઠતાં જ લેવું.

(બ) લિક્વિડ પૅરેફિન ૧/૨ ઔંસ જમ્યા પછી અર્ધા કલાકે.

(ક) વિલાયતી મીઠું એક ચમચી અરધા ગ્લાસ પાણીમાં સાંજના પાંચ વાગે લેવું.

(ડ) લિક્વિડ પૅરેફિન ૧/૨ ઔંસ સૂતી વખતે.

બીજું અઠવાડિયું

(બ) (ક) (ડ) કલમ પ્રમાણેનો પ્રયોગ કરવો.

ત્રીજું અઠવાડિયું

(બ) અને (ડ) કલમ પ્રમાણે પ્રયોગ કરવો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચોખ્ખું અઠવાડિયું

(૬) કલમ પ્રમાણે ફક્ત પરેફિન ૧/૨ ઔંસ સ્ટ્રી વખતે લેવું.

૬. આ પ્રયોગ થઈ રહ્યા પછી થોડા વખત માટે ઝેરકોચલું કે સ્ટ્રિક્નીન, અને બેલાડોનાનો ઉપયોગ દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે, અથવા એલોઇન ગોળીઓના રૂપમાં ઠીક રહેશે. આ બધામાં એટલું ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે ફાયદો તો જ થાય જો નિયમિતતા જળવાય.

હૃદયના રોગો

'મને પલ્પિટેશન થાય છે.'

'મૂંઝારો થાય છે.'

'છાતીનાં પાટિયાં ભીંસાય છે.'

'ફડક ઉપડે છે.'

'હૃદયની જગ્યામાં ભયંકર દુખી આવે છે.'

'હાર્ટફેલ! હાર્ટફેલ!'

'દાક્તર, મને કશો વહેમ નાખશો નહિ. રોજ ઝાડો સાફ આવે એવી દવા આપો અને મને બધું મટી જશે.'

જુવાન છોકરાઓથી માંડી ઘરડા–બુઢ્ઢા સુધી ઘણા માણસો આવી આવી ફરિયાદો કરે છે. આવી ફરિયાદોમાં નીચેના નિયમો માર્ગદર્શક બનશે:—

(૧) ફરિયાદ કરનાર દરદી દારૂ પીનાર હોય, ચાંદીનો રોગી હોય, બહુ જાડો હોય અથવા ચાળીશ વરસથી વધારે ઉંમરનો હોય તો એ દરેક કેસમાં દરદીની કોઈ સારા દાક્તર પાસે તપાસ કરાવવી.

જો ઉપરની કોઈ સ્થિતિ ન હોય અથવા દાક્તર ચોક્કસ રીતે તપાસીને કોઈપણ હૃદયનો રોગ નથી એમ કહે તો—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૨) છાતીના મધ્યઅસ્થિની પાછળ જો દુખાવો ન હોય અથવા ભીંસાતું ન હોય તો સાધારણ રીતે હૃદયનો રોગ ન હોય. આંતરડાંમાં પવન ફરે તો તેનો પ્રત્યાઘાત સખત દુખાવારૂપે છાતીના કોઈપણ ભાગમાં માલૂમ પડે છે. પેટને સાફ કરવું એ જ એનો ઉપાય છે.

(૩) હૃદ ઉપરાંતના ખોરાકથી હોજરી ફૂલેલી રહે અને જમ્યા પછી થોડા કલાકે તેમાં ગેસ થવા માંડે અને તે હૃદય ઉપર દબાણ કરે. એને પરિણામે મૂંઝારો થાય, પાટિયાં ભીંસાય અને પલ્પિટેશન પણ થાય. ઉપાયઃ—ખોરાક ઓછો ખાવો; કઠોળ ન ખાવાં; એક વખત ખાવું.

(૪) ફડક ઉપડવીઃ બધું સીધું ચાલતું હોય અને એકા-એક છાતીમાં ઊંડો ત્રાસકો પડે, હૃદય ઘડિયાળની માફક કટકટ કટ-કટ ચાલવા લાગે (મિનિટમાં ૧૫૦–૨૦૦). જેમ હિસ્ટીરીઆ, એ મગજ પરના ગુમાવેલા કાબૂનું પરિણામ છે તેમ આ ફડક એ હૃદ-યના જ્ઞાનતંતુઓ પરના ગુમાવેલા કાબૂનું પરિણામ છે.

ઉપાયઃ—ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરતોથી આ કાબૂ મેળવી શકાય. તુરત અટકાવવા માટે ક્વીનીડીન ઠીક રહે છે. કાયમી ઈલાજ માટે માનસિક હિંમત, મનની મજબૂતી, ચિંતારહિતપણું વગેરેની જરૂર છે. એ સિવાય એની બીજી કોઈ દવા નથી.

(૫) **હૃદયના ભાગમાં ક્ષણિક પણ સખત દુખાવોઃ** આ દુખાવો જુવાન છોકરાઓને તથા મોટાઓને થાય છે. પેટમાં ફરતા વાયુને લીધે આ હોય; પણ અતિ જાતીય કુટેવોવાળાને આવા દુખાવા ખાસ જોવામાં આવે છે.

ઉપાયઃ—સંયમ તથા સારો ખોરાક.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૬) 'મને કશો વહેમ નાખશો નહિ; એક ઝાડો રોજ આવે એટલે મારી છાતી, માથાનો દુઃખાવો વગેરે બધું જ મટી જશે.'

કેટલાએક બહુ જ આત્મવિશ્વાસુ માણસોને આવા પ્રકારનો પોતાની તંદુરસ્તી માટે વહેમ ઘૂસી જાય છે અને તેમને રોગની ભયંકરતા સમજાવવી દાક્તરને માટે ઘણી અઘરી પડે છે. એ તો ઠીક, પણ જો આવો, દરદીની તંદુરસ્તી વિષેનો વહેમ દાક્તરના પોતાનામાં ઘૂસી જાય તો ! તો પછી દરદીનું રહ્યું કોણ ? હૃદય ફૂલવું, નસો ફૂલવી, લકવો ને પક્ષઘાત સહન કરવા. છેવટે મૃત્યુના ભોગ બનવું એ જ પરિણામ આવે છે.

૩. શ્વાસનળીના રોગો

(૧) **દમ**: આ ચિહ્નો ભયંકર દેખાય છતાં દમ બિલકૂલ નિર્દોષ અને સાદો હોઇ શકે. બીજી બાજુથી બિલકૂલ થોડો દેખાતો ભયંકર હૃદયનો રોગ હોઇ શકે. આ રોગ ફેફસાંને લગતો હોવા છતાં **હૃદયની તપાસ પૂરેપૂરી થવી જોઇએ.**

(૨) **સાદો દમ**: કેવળ માનસિક હોઈ શકે. દરદી દમ લીધે જ જાય. મિનિટમાં ૬૦ થી ૧૦૦ વખત હાંફે અને દરદીનાં સગાં દોડતાં દાક્તર પાસે પહોંચે. 'દરદી ખલાસ થઇ જશે માટે દોડો દોડો !' એમ પણ કહે. દાક્તર આવીને તપાસે તો દેખાવમાં ભયંકર હાંફ હોય પણ છાતી તપાસતાં દમનું નામ ન હોય. માનસિક રોગો—ન્યુરેસ્થેનીઆ અને હિસ્ટીરીઆમાં આ દમ થાય છે. અજ્ઞાન લોકો આને વળગાડ કહે છે અને સુધરેલા લોકો કોઈ ભયંકર રોગ પોતાનામાં પેઠો છે એમ ખાતરી કરાવવા અનેક પ્રયત્નો કરે છે. ખરી વાત એ હોય છે કે પોતાની અમુક જરૂરીઆત, જે કોઇ રીતે સંતોષી શકાય તેમ ન હોય અને આપણા સામાજિક વ્યવહારની રૂઢ પ્રણાલિકાઓને કારણે બીજાઓને તે કહી શકાય તેમ ન હોય તો તે, પછીથી વિકૃત સ્વરૂપ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ધારણ કરે છે અને આવા દમ, મૂર્છા વગેરે હિસ્ટીરીઆના અનેક પ્રકારો શરૂ થાય છે.

ઉપાયઃ—કારણનો ઉપાય !

(૩) **સાચો દમ** : આના ચિહ્નમાં દરદીને શ્વાસ છાતીમાંથી બહાર કાઢવામાં મુસીબત નડે છે—શ્વાસ લેવામાં નહિ; તેથી બહાર નીકળતો શ્વાસ ખૂબ સમય લે છે. આ દરદના દરદીઓ અનેક હોય છે અને તે કોઇપણ તત્વલ (કઠોળ, માંસ, દૂધ, શરદીનાં જંતુઓનું ઝેર)નું ઝેર અથવા કોઇ વાસ (નવું ઘાસ, ઘોડાની વાસ, ઇંડાંની વાસ, કોઈ અત્તરની વાસ) તરફ શરીરે કેળવેલા અણગમાને કારણે થાય છે. એ ઝેર કે વાસ શરીરને મળતાં જ શ્વાસનળીઓ એકદમ સંકોચાય છે અને પછી શ્વાસ બહાર કાઢવામાં મુસીબત ઊભી થાય છે.

તાત્કાલિક ઇલાજઃ—૧ એટ્રોપીન, એડ્રેનાલીન (ઇન્જેકશન), અથવા એસ્પિરિન આપવાં.

૨ કારણ દૂર કરવું.

૩ સોમલનાં ઇન્જેકશનો.

(૪) **ક્ષય** : ખૂબ જ તપાસની જરૂર છે. કારણ ન હોય ત્યાં ઠોકી બેસાડવો ન જોઇએ અને હોય ત્યાં નિદાન કરવામાં ઢીલ થવી ન જોઇએ. બન્ને ભૂલો ભયંકર નીવડે. જ્યારે જ્યારે કારણ વગર થાક, ઝીણો પણ ચોક્કસ તાવ વગેરે ચિહ્નોની ફરિયાદ આવે ત્યારે વારંવાર ખૂબ બારીકાઈથી તપાસવાનો નિયમ રાખવો.

૪ જનનેન્દ્રિયોના રોગો

સાધારણ રીતે સ્ત્રી અને પુરુષ બન્ને પોતાની જનનેન્દ્રિય વિષે ખૂબ જ ચંચળ હોય છે. અને તેમાં કોઇ જાતની ખામી જણાતાં તેઓ અનેક ઉપાય કરવા તૈયાર થઇ જાય છે. વળી વ્યક્તિ વ્યક્તિની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તંદુરસ્ત ઇન્દ્રિયોના રૂપ અને કદમાં ફેર હોઇ શકે છે. તેથી, જો કોઇ પોતાથી જુદું કદ અથવા રૂપ એમના જોવામાં કે સાંભળવામાં આવે તો તેઓ પોતાની જાતને તરત જ ખામીવાળી માની બેસે છે અને પછી દાક્તરો અને દવાઓના ચક્કરે ચડે છે. અધૂરામાં પુરું આપણી ખોટી શરમની ટેવોને લીધે આ વાત ખુલ્લાસાથી કોઇને કહી શકાતી નથી. પરિણામે તેના મનમાં અનેક ગૂંચવણો (complexes) ઊભી થાય છે. ઉપરાંત દરદીઓ સ્વભાવે બહુ જ આળા અને ચંચળ બને છે—અનેક જાતીય કુટેવો તેનામાં ઉત્પન્ન થાય છે. દાખલા તરીકે કોઇને પોતાની ઇન્દ્રિય નાની જણાય તો આખો વખત તેને એ જ વિચાર આવ્યા કરે છે. ઇન્દ્રિયના એ નાનાપણાના ઇલાજ તરીકે એણે જાતીય વિચારો છોડવા જોઇએ અને શરીરમાં તાકાત અને સ્ફૂર્તિ આવે તેવા ઇલાજો કરવા જોઇએ. તેને બદલે જાતીય વિચારોથી કેળવાયેલી ચંચળતાને કારણે તે ચિંતાપૂર્ણ અને દુઃખી બને છે, શરીરથી નબળો પડે છે, જાતીય કાબૂ ગુમાવે છે અને કોઇવાર પ્રત્યાઘાત તરીકે (Inferiority complex) હાથની કુટેવો તરફ કે વધારે વિષયસેવન તરફ વળે છે. આખરી પરિણામ તરીકે વધારે નબળાઈ અને ઇન્દ્રિયની સંકુચિતતા તેના નસીબમાં આવે છે.

આટલી વાત જાણ્યા પછી આ બાબત વિષે નીચેના નિયમો યાદ રાખવા ઠીક પડશે.

૧. દસેક વર્ષ પછી બાળકોને જાતીય વિષય પરત્વે જિજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થાય છે. તે પોતાની આસપાસના લોકોમાંથી—જ્યાંથી મળે ત્યાંથી છૂપી રીતે આ બાબતનું જ્ઞાન મેળવવા પ્રયત્નો કરે છે. તેમ કરતાં પોતાથી મોટી ઉંમરનાં બાળકો પાસેથી પરંપરાથી ઊતરી આવેલા જ્ઞાનના અધૂરાપણાને લીધે, તે સ્વજાતીય આકર્ષણોમાં ઘણીવાર સપડાય છે. પછી જો આસપાસના કેળવણી વિષયક સંજોગોના ફેર-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કારને કારણે તેની માનસિક સ્થિતિ ન બદલાય તો એકે બે વર્ષમાં આવો બાળક અપક્વ હસ્તકુટેવનો ભોગ બને છે. એમ થતાં શારીરિક અને માનસિક પાયમાલી શરૂ થાય છે.

ઉપાયઃ—(૧) જાતીય વિષયનું જ્ઞાન દસેક વર્ષથી અથવા જરૂર જણાય ત્યારથી આપવાનું શરૂ કરવું જોઇએ. સીધી રીતે આ જ્ઞાન આપવાનું કાર્ય ઘણું મુશ્કેલ છે, એટલે આડકતરી રીતે અથવા નકારાત્મક ભાષામાં પણ તે આપી શકાય. કાચી વયમાં આ વિષયમાં વિચાર અથવા તો પ્રવૃત્તિ કરવામાં ઘણી જ હાનિ રહેલી છે, એ જાતની અસર તેના મન પર સચોટ પાડવી જોઇએ.

૨. ચૌદેક વર્ષની આસપાસ આ જ્ઞાન સીધી રીતે જ અપાય તો ઠીક; કારણ કે આટલી ઉંમરે તો છોકરો લગભગ બધું જ આછું આછું સમજી ચૂકયો હોય છે. જે જનનેન્દ્રિયોનાં કદ તથા રૂપમાં રહેતા સાધારણ ફેરફારો તેના ધ્યાનમાં આવે તો તે અત્યંત ચંચળ બની જાય છે અને પછી માનસિક પ્રત્યાઘાતને કારણે હસ્તકુટેવનો ભોગ બને છે. આમ થતું અટકાવવા, સીધી રીતે આવી ખરાબ કુટેવના ભયંકર પરિણામનો અને જ્ઞાનતંતુઓના થાકનો સંપૂર્ણ ખ્યાલ તેને આવવો જ જોઇએ.

૩. બાળપણના કોઇ રોગને કારણે કે કોઇ વખત કુદરતથી જ છોકરાનું શરીર મોડું ખીલે છે. આવા છોકરાઓ બહુ જ ચંચળ અને દુઃખી બની જાય છે. તેવાઓને પૂરતી ખાતરી આપવી જોઇએ કે શરીર વહેલું યા મોડું ખીલ્યા વગર રહેતું જ નથી. જે સત્તર અઢાર વર્ષ સુધીમાં પણ ખીલે નહિ તો આરસેનિક અથવા ઓરડીક એકસ્ટ્રેકટનાં ઇન્જેકશનોથી અથવા એન્ટીરીઅર પિચ્યુટરી વગેરે ફાયદો કરે છે.

૪. સ્વજાતીય આકર્ષણના ભોગ થએલા તથા હસ્તકુટેવના ભોગ થએલાઓ ઘણીવાર પોતાનો બધો જ આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી બેસે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ બધાઓને આવી કુટેવોમાં ન સુધરી શકે એવું કશું નુકસાન થયું નથી હોતું. જાતીય આકર્ષણ એ એક સ્વાભાવિક વસ્તુ છે અને ઉંમર પકવ થયા પછી, યોગ્ય પ્રમાણમાં તેમાં થએલી પ્રવૃત્તિથી શરીર અને મનને જરાય નુકસાન નથી કરતી–ભલે પછી તે પરજાતીય હોય, સ્વજાતીય હોય અથવા હસ્તકુટેવ હોય. નુકસાન તો ત્યારે થાય છે કે જ્યારે આવું અપકવ ઉંમરે થાય છે, તાકાત ઉપરાંત અતિ કરવામાં આવે છે અથવા ઇંદ્રિયોને ખિન્ન થાય તેવી કઢંગી રીતે કરવામાં આવે છે. આ નુકસાન એ જ્ઞાનતંતુઓના થાકરૂપે હોય છે. આવા નુકસાનનો ઉપાય આ જ્ઞાનતંતુઓનો આરામ એ જ છે. છએક મહિના સાચો આરામ મળે (આરામ મળે તેવી દવાઓની જરૂર પડે તો લેવી) અને મનમાં સાચેસાચ શું નુકસાન થયું છે તેનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ હોય તો જરૂર આત્મવિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય અને એકદમ તબિયત સુધરી જાય–બધી જ તાકાત સહેજે આવી જાય.

૫. ઉપરની હકીકતથી એમ સમજવાનું નથી કે આવી કુટેવો સારી છે. આવી કુટેવોએ અનેકની જિંદગીઓ પાયમાલ કરી નાખી છે તે નિર્વિવાદ છે. સમજવાનું એટલું જ છે કે એક બાજુથી સાચે વખતે સાચું શિક્ષણ, એ જેમ આ કુટેવોને અટકાવવાનો ઉપાય છે, તેમ બીજી બાજુથી આ જાતીય વિચારો વિષે ચંચળતા છોડી દઈ જીવનના બીજા અનેક પ્રશ્નોમાં વિશાળ દૃષ્ટિથી દાખલ થવું તે આ રોગોથી થએલી પાયમાલીને સુધારી લેવાનો ઉપાય છે.

૬. જનનેન્દ્રિય ઉપર કાબૂને ચામડી રહે છે, ત્યારે કાબૂને ઉપર ખેંચાઈ આવે છે. મુસલમાનો તો આ ચામડીને કાપી જ નાખે છે અને તેથી સ્વચ્છતા સારી સચવાય છે; પણ ચામડી ઉપર ન ખેંચાઈ આવતી હોય તો પણ સ્વચ્છતા ન સચવાય તેવું નથી. જો કે જરા તકલીફ પડે. ટૂંકમાં ચામડી ઉપર ખેંચાતી ન હોય તો પણ તે કંઈ જનનેન્દ્રિયની ખોડ નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫. ચામડીના રોગો

'મારા શરીરમાં બહુ ગરમી છે, તબ્બગરમી છે; શરીર ગરમ ગરમ રહ્યા જ કરે છે.'

'મને ગરમી ફૂટી નીકળી છે.'

'મને પિત્તવિકાર છે.'

'મને લોહીવિકાર છે.'

'મોઢામાંથી ઊંઘમાં લાળ પડે છે, એટલે ધાત જાય છે; અને લોહી ચડતું નથી.'

'હાથપગમાં પરસેવો બહુ થાય છે, એટલે ધાત-તાકાત જતી રહે છે.'

'આ હોઠની બાજુમાં ફોડલી છે; એ શું છે?'

આ બધી બાબતોમાં નીચેની હકીકત પ્રકાશ પાડશેઃ—

(૧) તાવ વગર ગરમી જેવી વસ્તુ લોહીમાં ફરતી હોય તેવો એક જ રોગ છેઃ ચાંદી-ઉપદંશ-સિફિલિસ. તે રોગ સાધારણ રીતે, તે રોગનો ચેપ લાગેલી સ્ત્રી સાથે જાતીય વ્યવહાર કરવાથી લાગુ પડે છે; લાગ્યે જ બીજી રીતે તે આવે છે. એટલે જો આવો કોઈ સંભવ ન હોય તો 'મારું લોહી ગરમ છે; ગરમી ફૂટી નીકળે છે, લોહી ખરાબ થઇ ગયું છે' વગેરે વહેમો કાઢી નાખવા.

(૨) પિત્તવિકાર કે લોહીવિકાર જેવી વસ્તુ ચામડી પર કદી આવતી નથી. જેને આ વિકાર કહેવામાં આવે છે-જેમાં ચામડી પર શીળસ ફૂટી નીકળે છે અને જે થોડાક કલાકમાં મટી જાય છે, અથવા બહુ લાંબા દિવસો સુધી ચાલે છે તે-દરદીની અમુક ખોરાક પ્રત્યેની કદાચ બગડી ગએલા ખોરાક પ્રત્યેની-અથવા કોઈ ધાતુની બનાવટ વાળી દવા પ્રત્યેની સૂગને લીધે હોય છે. એકાએક અજાણતાં તે ખવાઇ જાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અથવા કંઇક એવા બગડી ગએલા દૂધ વગેરેથી ખોરાકમાં ઝેર ઉત્પન્ન થયાં હોય તે લેવાઈ જાય, અથવા તો કોઈ દવાઓ હદ ઉપરાંત લેવાઈ જાય તો આવું ફૂટી નીકળે છે. આવા શીળસ અથવા તો વિકારમાં એક જુલાબ તથા સાજીનાં ફૂલ (soda bicarb) ખૂબજ ફાયદો કરે છે. એનું અતિશય જોર હોય તો ઍડ્રેનાલિનનું ઇન્જેક્શન લેવું. એમ ન હોય તો ઉપરનો ઇલાજ પૂરતો છે. ક્વાઇવાર કૅલ્શિયમ અને થાયો-સલ્ફેટના ક્ષારો અજમાવવા પડે છે.

(૩) એટલે શરીર પર જે અનેક જાતનાં ચાંઠાંઓ, ચાંદાઓ, ગૂમડાંઓ જોવામાં આવે છે તે–ખરજવા, ઉપદંશ અને આ શીળસને બાદ કરતાં–બધા જ ચામડીના રોગો છે. એ રોગો ચામડી પર જ યોગ્ય દવા લગાડવાથી મટે છે. દાખલા તરીકે ખસ, લુખસ, દાદર, કરોળિયા ખીલ, ગૂમડાં, બાળકોના કાન, નાક ને હોઠની આસપાસ પ્રસરતાં ચાંદાઓ (psoriasis).

(૪) કેટલાએકનાં શરીર–ખાસ કરીને હાથની હથેળીઓ અને પગનાં તળિયાં ખૂબ જ ગરમ રહે છે. જ્યારે કેટલાંએકનાં શરીરો ખૂબ જ ઠંડાં રહે છે. ચરબીવાળાં જાડાં માણસોને ખૂબ જ પરસેવો થાય અને શરીર ઠંડાં રહે તેવા કેસોને બાદ કરતાં પણ ઉપરનો ભેદ જોવામાં આવે છે. તેમાં કશું ય રોગ જેવું નથી. ખાસ કરીને હથે-ળીઓમાં આમ બને છે. આ, લોહીની નસોને ફૂલાવતા તથા સંકોચતા જ્ઞાનતંતુઓના અભાવનું કારણ છે.

(૫) એ જ પ્રમાણે કેટલાએકને હાથપગે ખૂબ જ પરસેવો થાય છે. તે પણ આ જગ્યાઓએ પરસેવાની ગ્રંથિઓ વધારે હોવાનું પરિણામ છે. એ રોગ નથી. મોઢામાંથી લાળ પડે, એ થૂંકની ગ્રંથિ કોઇ-પણ રીતે ઉશ્કેરાતી હોય ત્યારે બને. મોટા કાકડા, સડેલા અથવા અરાબ દાંત વગેરેને કારણે આવું બને છે. તેમાં ધાત જવા પણું નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હોતું. કારણોના ઉપાય કરવાથી એ મટી જશે.

(૬) ૪૦ વર્ષ પછી હોઠની બાજુમાં, સ્તન ઉપર, કે જાતીય ઇન્દ્રિય ઉપર જો કોઇ બિલકુલ ન દૂખતી ફોડકીની ફરિયાદ આવે, અથવા ગળામાં અંદર કંઇક નડે છે અથવા ગળા ઉપર બહાર ન દૂખતી ગાંઠો દેખાય, તો કેન્સર દૃષ્ટિમાં રાખીને તપાસ થવી જોઇએ. એમ ન થાય તો તેમાં મૂર્ખતા તથા ગુન્હો છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઘા વિષે વહેમો

[૫]

'મારી માટી પાકણી છે, જલદી પાકી જાય છે.'

'વાગ્યું હતું, તેમાં ખારું, ખાટું કે ચોખ્ખા ખાધા અને પાકી ગયું.'

'ધનુર્ થઈ ગયો.'

(૧) જો ઘા જરા ઊંડો હોય અને તેમાં ધૂળ, છાણ, ખેતરની માટી, લોઢાનો કાટ વગેરે જાય તો ૧૬ થી ૪૦ દિવસમાં ધનુર્ થઇ જવાનો સંભવ છે. આવી વસ્તુઓમાં ધનુરનાં જંતુઓ સાધારણ રીતે રહી શકે છે. તેઓ જ્ઞાનતંતુઓને રસ્તે કરોડરજ્જુમાં પહોંચી જાય છે. એટલે ઘા જરા ઊંડો લાગે અથવા ખીલો ભોંકાઇ જાય ત્યારે એન્ટીટીટેનિક સિરમનું ઇન્જેકશન લઈ લેવું.

(૨) ઊંડા અથવા છીછરા, નાના યા મોટા કોઇપણ ઘાને રૂઝવવાનો ઉપાય કેવળ સ્વચ્છતા છે. પાકી જવું, કે રસી થવી એ બધું બહારનાં અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓને લીધે થાય છે. તે જંતુઓ ઘા પડવાની સાથે પણ અંદર ગયાં હોય કે પછી પાછળથી આપણે રાખેલી અસ્વચ્છતાને લીધે ગયાં હોય. આ જંતુઓ સાધારણ લોકો ન સમજે તેવી જગ્યાએ હોઈ શકે છે. તેઓ હવામાં હોઈ શકે છે, પાણીમાં હોઈ શકે છે, ધોએલ કપડામાં હોઇ શકે છે. એટલે, દરદી ધારે કે તેણે ઘાને ખૂબ સાફ રાખ્યો છે, કોઈ વસ્તુ અડવા દીધી નથી,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઘાને પાણીથી ખૂબ સાફ ધોયો છે, ધોયેલા કપડાનો પાટો બાંધ્યો છે; અને છતાં એ ઘા પાકી શકે છે. આ જંતુઓ લગભગ ૧૦૦ ડિગ્રી (ઉકળતા પાણીની) ગરમીએ જઈ શકતા નથી. આ વાત ધ્યાનમાં રાખીને જ સ્વચ્છતા રાખવામાં આવે—એટલે કે ઘાને ઊકાળેલા પાણીથી ધોવાય, પાટો (અંદર ઘાને અડતું કપડું) પણ વરાળથી કે પાણીથી બાફેલા કપડાનો હોય અને આસપાસની ચામડી આયોડિન વગેરેથી સાફ કરવામાં આવી હોય તથા જે હથિયાર અથવા કારણથી ઘા થયો હોય તેની સાથે જ જંતુઓ ઊંડા પેસી ગયાં ન હોય, તો ઘા પાકે જ નહિ.

બાકી તો જેમ નબળો માણસ રોગોને જલદી હઠાવી શકતો નથી તેમ આ જંતુઓ સાથે પણ જલદી લડી શકતો નથી; અને તેથી પાક વગેરે આવા માણસોમાં વધારે થાય છે. નબળો માણસ એટલે પાતળો નહિ, પરંતુ પોચો. કુદરતી હવા પ્રકાશ તથા ખોરાકના અભાવથી જેનું શરીર અડતલ થયું નથી તેવો, એમ સમજવું જોઈએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માનસિક રોગો વિષે વહેમો

[૬]

[વળગાડ, ભૂત, પ્રેત, જન, બ્રહ્મરાક્ષસ, ડાકણ, પિશાચ, માઓ, ચૂડેલ, સુરધન, (ચૂર-ધન) મેલડી, ઝાંપડી, મસાણિયો, માતા, 'મૂઠ મારી છે,' 'ઝપટ લાગી છે,' 'ચોટ લાગી છે,' 'અવગતે ગયા' વગેરેનો આમાં સમાવેશ થાય છે.]

ડાક્તર : 'કેમ, કાલે કેમ હતું ?'

દરદી : 'કાલે પણ હિસ્ટીરિયા માતા આવ્યાં હતાં !'

નીચેના નિયમો સમજીને ઉપરની સ્થિતિ વિચારવા જેવી છે.

(૧) સામા માણસને હેપ્નોટાઇઝ કે મેસ્મેરાઇઝ કરી શકાય છે. મૂઠ મારવી, કે ઝપટ લાગવી એ આવા પ્રકારનું હેપ્નોટાવવું છે.

(૨) કેટલાએક ભયંકર રોગો—મેનિન્જાઇટિસ, પ્લેગ વગેરે એવા છે કે જેમાં ૨૪ કે ૪૮ કલાકમાં માણસ મરી જાય છે. દરદીને જોતાં જ તે ડઘાએલા જેવો—બેભાન જણાય છે. ત્રણ વખત એવા કેસમાં મને બોલાવવામાં આવ્યો હતો અને મને કહેવામાં આવ્યું હતું કે ઝપટ લાગી છે. વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિથી તપાસતાં તે ત્રણે મેનિન્જાઇટિસના કેસો માલૂમ પડ્યા હતા. પ્લેગને હજુય ગામડિયા લોકો માતાજીનો કોપ માને છે; અથવા ઢેઢ ભોકો અડદનાં પૂતળાં બનાવી કોઇ મેલી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિદ્યા આચરે છે અને ગામતાં ઢોર તથા માણસોમાં પ્લેગ ફેલાવે છે એમ માને છે. હવે તો પૂર્ણરીતે સાબિત થયું છે કે આ પ્લેગ, પ્લેગવાળા ઉંદરોને કરડી ચેપી થએલા ચાંચડો કરડવાથી થાય છે. ચાંચડથી ટેવાએલા લોકો કદીપણ ચાંચડ પર શંકા લાવતા નથી અને પછી રોગનાં મૂળમાં માતા અને જંતરમતરને શોધે છે.

(૩) શીતળા, ઓરી તથા બીજા કેટલાએક તાવો એવા ભયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે કે શરીર ખૂમ ફૂલેલું, લાલઘૂમ, તગતગતું અને મન બિલકૂલ ડંધાઈ ગયેલું બની જાય છે. આખું શરીર એવું વિકરાળ દેખાય છે કે દરદી ચિત્રમાં ચીતરાતાં માતાજી જેવો જ દેખાય છે. આ ઉપરથી માતાજીના રોગો તરીકે આ રોગો ઓળખાયા હોય એવું લાગે છે. હવે તો અનેક રીતે સાબિત થયું છે કે આ રોગો પણ અમુક જાતનાં અતિસૂક્ષ્મ જંતુઓથી જ થાય છે. છતાં સુધરેલા અને બિનસુધરેલા બધાય, આ રોગ આવતાં માતાજીની માનતા માને છે અને નવમે દહાડે રોગને નમાવવા માતાજીને દર્શને જાય છે.

(૪) બાળકમાં કાર્યકારણભાવ બહુ હોતા નથી. કોઈપણ કાર્યનું કારણ બાળક શોધી શકતું નથી. શોધવાનો તેને વિચાર જ હોતો નથી. તે તેની પાસે મૂકાએલી નવી દુનિયાને જુએ છે, તેમાં પશુની માફક તે આનંદ કરે છે અથવા દુઃખી થાય છે. તેણે જે કંઈ જોયેલું હોય તેના તરંગ તેના મનમાં વારંવાર ઊઠે છે. તે તેને કાર્યકારણભાવે જોઈ કે ગોઠવી શકાતું નથી, તરંગોમાં જ તે રાચે છે. તેને પરીઓની, ભૂતપ્રેતની, રાક્ષસની, ચમત્કારોની વાતો—જેમાં કાર્યકારણભાવ હોતો નથી, તે બહુ ગમે છે. બાળકમાં મન છે એટલે તેનામાં સંકલ્પવિકલ્પો ઊઠયા જ કરે છે. તેનામાં બુદ્ધિનું ચક્ર નથી. આ બુદ્ધિનું ચક્ર તો તે મોટું થતું જાય છે તેમ તેના મગજમાં આવે છે. પછી દરેક બનાવ માટે તે કારણ શોધે છે અને પકેલાના સંકલ્પવિકલ્પોને બુદ્ધિના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સૂત્ર વડે નિયમમાં રાખે છે. આ રીતે મોટા થતાંની સાથે ભૂતપ્રેતની તથા જન રાક્ષસની કલ્પનામય વાતોમાંથી બાળકનો રસ ઓછો થતો જાય છે અને છેવટ તેને અમુક ઉંમરે બિલકુલ ભૂલી જાય છે. આમ થાય છતાં બાલ્યાવસ્થામાં કરેલા સંકલ્પવિકલ્પોના ચક્રો તેનામાં અસ્તિત્વ ધરાવતા જ હોય છે. બુદ્ધિચક્રનો સતત કાબૂ હોઈ તેઓ સાધારણ રીતે બહાર દેખાઈ આવતા નથી; પણ સ્વપ્નાવસ્થામાં અથવા દારૂ, ક્લોરોફૉર્મ જેવી દવાના કેફની અસર નીચે અથવા ગાંડપણમાં અને છેવટમાં અત્યંત બીકને લીધે જ્યારે બુદ્ધિચક્ર ઊંઘતું હોય કે બહેર મારી ગયું હોય ત્યારે આ બાલ્યાવસ્થાના સંકલ્પવિકલ્પો એકદમ બહાર પડવા લાગે છે, માણસને મેળ વગરનાં સ્વપ્નો આવવા લાગે છે; સન્નિપાત શરૂ થાય છે અથવા ગાંડપણ કે વળગાડના જેવો વાર્ણપ્રિવાહ વહેવા લાગે છે. માણસ એમાં બાળક જેવો બની જાય છે.

ઉપરની વાત ઉપરથી સમજાશે કે પૂર્ણ શાણો માણસ એટલે આ સંકલ્પવિકલ્પો તથા તેને નિયંત્રિત કરતી બુદ્ધિ. બાળક એટલે બુદ્ધિ વગરના કેવળ સંકલ્પવિકલ્પો. હવે જ્યાં જ્યાં બુદ્ધિનું નિયંત્રણ ન હોય ત્યાં ત્યાં મનુષ્યસમાજની બાલ્યાવસ્થા જ કહેવી જોઈએ. અજ્ઞાત બેડુતો તથા અજ્ઞાન પુરુષવર્ગ કે સ્ત્રીવર્ગનો મોટો ભાગ, કેટલીએક જંગલી જાતિઓ—આ બધાં જ બાળકની માફક તરતના સ્વાર્થમાં રાચે છે, સંકલ્પો કરે છે, અને બુદ્ધિને તકલીફ આપતાં જ નથી. તેઓ લાગણીપ્રધાન હોય છે અને 'તેમને જ માતા, મેલડી, વળગાડ, હિસ્ટીરિયા વગેરે લાગુ પડે છે.

ખરી વાત તો એમ લાગે છે કે નાનપણમાં આપણને અનેક વાતો કહેવામાં આવી હોય છે. 'અહીં પીપળા નીચે ભૂત થાય છે'; 'ત્યાં અમુક માણસ અવગતે ગયો છે'; 'સ્મશાનમાં ચૂડેલો રાસડા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લે છે,–ભૂતના ભડકા થાય છે;' 'અમુક મકાનમાં સુરંગ છે'; 'શોકય તો કનજા વગર રહેજ નહિ' વગેરે. બાલ્યાવસ્થામાં સાંભળેલી વાતોના સંકલ્પવિકલ્પો દરેકના મગજમાં હોય છે. જ્યારે ઉપર જણાવેલ કોઇપણ કારણસર બુદ્ધિ નાશ પામે ત્યારે આવું સાચે જ બનતું લાગે છે. મધરાતે ચંદ્ર અથવા તારાઓના આછા પ્રકાશની સાથે પીપળા અથવા વડ નીચેનું ઘનઘોર ઘટાનું અંધારૂં જોતાં મનમાં ભય ઉત્પન્ન થાય છે. બુદ્ધિને વહેમમાં અને પાંદડાઓના ખડખડાટમાં ભૂતના ઓછાયા દેખાય છે. સ્વપ્ન અથવા સ્વપ્ન જેવી અવસ્થામાં બુદ્ધિ જો સુષુપ્ત હોય તો અવગતિ પામેલી વ્યક્તિનું સ્વપ્ન અથવા દિવાસ્વપ્ન દેખાય છે. સ્મશાન જેવી જગ્યામાં કોઇ કોઈ વખત અત્યંત દુઃખને લીધે ગાંડી થઇ ગયેલી સ્ત્રીઓ કે જેઓ પોતાની જાતને ડાકણ માનતી થઇ ગઇ હોય છે તેઓ, જ્યારે ફરતી ફરતી ખડખડાટ હસી પડે અથવા રડવા લાગે ત્યારે 'ચૂડેલો રાસડા લે છે' એવી વાતો ઊડવા લાગે છે. સ્મશાનમાં જ્યારે હાડકાનો ફોસ્ફરસ સળગવા લાગે ત્યારે ભૂતના ભડકાની વાતો કહેવાવા લાગે છે. બીજી વારની સ્ત્રીને પોતાને કે પોતાનાં બાળકને કોઈ રોગ આવે અથવા કોઇ અકસ્માત નડે, અને એક યા બીજા કારણસર જો તેનો ઉપાય ન બની શકયો હોય તો બુદ્ધિ નષ્ટ બને છે અને શોકય યાદ આવે છે.

આ રીતે ભૂત દેખાય, ભૂતના ભડકા દેખાય, ડાકણો બને અને ચૂડેલો બને, દુશ્મન વળગે અને શોકય વળગે. અને પછી તો ધૂણવા લાગવું, ચીસો પાડવી, 'હું જવાની નથી,' 'હું લોહી પીશ,' 'આટલી ક્રિયા નહિ કરો તો તમારૂં સત્યાનાશ વાળીશ,' 'મારે આ જોઇએ, ને તે જોઇએ,' વગેરે વગેરે ઉપરની વાતના અનંત વિસ્તારો ઊભા થવા લાગે છે. કોઇ કોઈ વખત અમુક માન્યતાઓથી કે ક્રિયાવિધિથી ફાયદો થતો જણાય છે તેનું કારણ પણ આ આખુંય ભૂત-પ્રેતનું તંત્ર કેવળ કલ્પનામાથી ઊભું થયેલું હોય છે તે જ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તમે પૂછશો કે મોટા માણસ બાળક જેવી કલ્પના કરે જ કેમ? બાળકને કોઇ બીજા ગામ કે શહેરની વાત કરો તો તેના મગજમાં તેને વિષે કેવી ઉન્નત અને વિચિત્ર કલ્પનાઓ ઊભી થાય છે તે સૌ કોઇએ અનુભવ્યું હશે. ખરે જ! અજ્ઞાન માણસો પણ તે જ રીતે કલ્પનાઓ કરતા હોય છે. તે માટે દાખલાઓ પણ આપી શકાય. એક અંગત દાખલો આપું. એક નાના ગામમાં હું નદી પર ફરતો હતો, ત્યાં એક ગામડીઆએ મારો પહેરવેશ જોઇને મને પૂછ્યું:

"ભાઇ, કયા ગામથી આવો છો?"

મેં કહ્યું: "મુંબઇથી."

તેણે કહ્યું: "હેં, સાચે જ, મુંબઇથી?"

મેં જવાબ આપ્યો, "હા."

તે બોલ્યો: "ત્યારે હેં ભાઇ! ઇ વાત હાચી, કે ઇ દરિયામાં તરે છે?"

કહો જોઇએ, તેની મુંબઇની કલ્પના એક બાળક, નવા પ્રદેશની કલ્પના કરે તેના જેવી છે કે નહિ? તેમની દુનિયા નાની હોય છે. જે કંઈ તેઓ આસપાસ જુએ છે તેનાં અધૂરાં અધૂરાં પ્રતિબિંબો તેમના મગજમાં રહી જાય છે અને ઉપર કહેલ સંજોગોમાં આ પ્રતિબિંબો દેખા દે છે અને આખીયે ભૂત–પ્રેત–વળગાડની માયાજાળ ઊભી થાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માસિક અટકાવ વિષે વહેમો

[૭]

'માસિકમાં બેઠેલી સ્ત્રી અપવિત્ર છે, કારણ કે તેને લોહી પડે છે; લોહીમાં વાસ આવે છે.'

'આવી સ્ત્રી વહાણમાં હોય તો વહાણ ડૂબાવે; અથાણામાં નજર કરે તો અથાણામાં જીવડાં પડે, માટે તેને અડવું નહિ.

આવા આવા વહેમો આપણે ત્યાં છે. માસિક અટકાવ વિષે સાચું જ્ઞાન નીચે પ્રમાણે છેઃ—

માસિકના પહેલા દિવસથી ગણતાં અઢાર કે વીસમા દિવસ પછીથી ગર્ભસ્થાનનું આંતરપડ ફૂલવા લાગે છે અને જાડું થતું જાય છે. જો આ પછીના આઠ દસ દિવસમાં ગર્ભબીજ આ પડમાં સ્થિર ન થઈ શકે તો આ પડ બારમે દિવસે તૂટે છે અને આ તૂટવાને કારણે પડના ટુકડાઓ, લોહી વગેરે બહાર આવવા લાગે છે. એ જ આ માસિક અટકાવ છે. આ તૂટ—આ માસિક, ચાર દિવસ ચાલે છે. ચોથા દિવસ પછી ઘા રૂઝાવા લાગે છે. આઠેક દિવસમાં રૂઝાઇ જાય છે. થોડાક દિવસ આ પડમાં કંઇ ફેરફાર થતો નથી અને પછી વળી ઉપર જણાવ્યું તેમ દર મહિને એની એ ક્રિયા પુનરાવર્તન પામે છે.

આ તૂટથી આંતર પડમાં કાચો ઘા થાય છે અને તેને લીધે શરીરમાં ચાર દિવસ સહેજ બેચેની તથા ગરમી રહે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જણાશે કે માસિકની સ્થિતિ તે અપવિત્રતા નથી પણ અંદર થતા ફેરફારોનું પરિણામ છે. તેનો ઉપાય અડવું નહિ તે ન હોય. સાચો ઇલાજ તો ઘા લાગ્યો હોય ત્યારે કરીએ તે જ છે. એટલે કે આરામ અને સ્વચ્છતા. આરામ ન લેવાય તો તો લોહી વધારે પડી જાય. સ્વચ્છતા ન રખાય તો ઘા પાકી જાય. સહેજે જ સમજાશે કે આવી સ્થિતિમાં જાતીય મિલન ઘણું નુકસાનકારક નીવડે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગર્ભાધાન વિષે વહેમો.

[૮]

" એક હતો રાજા, એક હતી રાણી. બંધી જ રીતે સુખી, પણ ફક્ત પ્રજા ન મળે."

' એક હતા શેઠ, એક હતાં શેઠાણી. બહુ જ ધર્મવાળાં. વ્રત, તપ, ઉપવાસ, દાન ઘણાં કરે, પણ બાળક ન થાય. '

' કુંતીને ઇન્દ્ર, સૂર્ય, વાયુ, ધર્મ અશ્વિનીકુમાર વગેરેના વરદાનથી પુત્ર થયા. '

' ઋષિઓના આશીર્વાદથી પુત્ર થયા. '

' કુંવારી કન્યા મેરીને 'ઇશુ' પુત્રનો જન્મ થયો. '

આવું આવું આપણે ઘણું વાંચીએ છીએ અને સાંભળીએ છીએ. ઉત્પત્તિ વિષે ચોક્કસ નિયમો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) ગર્ભાધાન, ગર્ભસ્થાનમાં સ્ત્રીપુરુષના વીર્યના સંયોગથી થાય છે—પછી તેવો સંયોગ જતીય મિલનથી થવા પામે કે પુરુષનું વીર્ય ગર્ભસ્થાનમાં બીજી કોઇ વૈજ્ઞાનિક રીતે (ઇન્જેકશનની રીતે) દાખલ કરવામાં આવે.

(૨) વીર્યમાં ક્ષતિ હોય અથવા શારીરિક અવયવોમાં ખામી, રોગ કે ત્રુટી હોય તો જ ગર્ભ ન રહે. એવે વખતે જતીય મિલન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કૃતેહમંદ રીતે થઈ શકતું હોય છતાં તે પરિણામદાયી ન નીવડે. વીર્યક્ષતિનાં કારણો આ છેઃ—બેઠાડુ જીવન, અતિ વિષયસેવન, ઉપદંશ, કોઇપણ જીર્ણતા આણતી માંદગી, ક્ષય, મધુપ્રમેહ, રક્તપિત્ત (પાંડુરાજાને રક્તપિત્ત હતો) વગેરે.

અવયવોમાં ખામી, રોગ કે અડચણનાં કારણોઃ—

જન્મથી ખામી, ઉપદંશ અને પ્રમેહના સોજા, સુવાવડ પછીના અંદરના સોજાઓ. ઉપદંશ અને પ્રમેહ, સ્ત્રી કે પુરુષ બન્નેના અવયવોને નુકસાન કરી સંતતિ અટકાવે છે. આ બે રોગો સાધારણ રીતે એવા રોગવાળી વેશ્યા સાથેના સંસર્ગથી થાય છે. સ્ત્રી કે પુરુષ આવો રોગ થયા પછી ખૂબ જ છુપાવે છે. ડોક્ટરોના જાણવામાં એ આવતું નથી. બાકી આ રોગો ધારીએ તેનાં કરતાં ઘણા વધારે જનસમાજમાં ફેલાયેલા છે. ઘણીવાર નિસ્સંતાનતાનું આ કારણ હોય છે.

(૩) કોઇકોઇવાર કંઈ જ કારણ ન હોય અને છતાં સંતતિ ન થાય તેવું બને છે. આવાં સ્ત્રી–પુરુષોને પર સ્ત્રી–પુરુષોના સંબોધોથી સંતાન થતાં માલૂમ પડ્યાં છે. આનો ચોક્કસ નિયમ શું છે તે કહી શકાતું નથી પણ સાધારણ નિયમ એવો લાગે છે કે પતિપત્નીનાં શરીરબંધારણમાં જેમ વધારે તફાવત તેમ સંતતિનો સંભવ વધારે; જેમ બંધારણ સરખું તેમ નિઃસંતાનતાનો સંભવ વિશેષ. કેટલાકોકને બહુ થોડી સંતતિ થાય છે તેમાં પણ આ જ નિયમ કામ કરતો લાગે છે.

(૪) અવયવોમાં નુકસાનને કારણે વીર્ય ગર્ભસ્થાનમાં પહોંચી ન શકે તો વીર્યને ઇન્જેકશનથી ગર્ભસ્થાનમાં પહોંચાડવાથી ગર્ભાધાન થઈ શકે છે. મહિનાઓ સુધી અમુક ઠંડીમાં અમુક રીતે સાચવી રાખેલું વીર્ય પણ ગર્ભાધાન કરાવી શકે છે. બુદ્ધિશાળી માણસોનાં વીર્ય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવી રીતે સાચવી રાખવામાં આવે છે અને જે કોઈ સ્ત્રીને સંતાન ન હોય અને તેના પતિનું વીર્ય રોગને લીધે નકામું બન્યું હોય તો આ સાચવી રાખેલા વીર્યને ગર્ભસ્થાનમાં નળી વડે દાખલ કરવામાં આવ્યાથી સંતાન થાય છે.

આ બધી વાતો ઉપરથી સમજશે કે સંતાન એ ભગવાનની માયા નથી. પીપળા, ખીજડા કે મહાત્માઓને પૂજવાનાં એ ફળ નથી; પૂર્વજન્મ કે પુણ્યનાં એ પરિણામ નથી. એ તો સ્ત્રી પુરૂષના વીર્યના મિલનનું પરિણામ છે; તેને પોતાના ચોક્કસ નિયમો છે. અશક્ત, નિરોગી, ભિન્નબંધારણીય શરીરો હોય તથા ખુલ્લા હવા પ્રકાશમાં બન્નેને મહેનત–કસરત મળી રહેતી હોય અને પછી જો વીર્યમિલન થાય તો સંતાન થવાનાં થવાનાં ને થવાનાં. પશુ પંખીની કોઈપણ જોડીને એક જ વખતના મિલન પછી સંતાન ન થયું હોય તેવું ભાગ્યેજ બને છે. આ વાત દરેક જણ જાણે તો કેવું સારું ?

આટલું જાણ્યા પછી હવે થોડી હોળની વાત કરી લઈએ.

ગર્ભ રહ્યાનો બીજો મહિનો શરૂ થાય કે સ્ત્રીઓને થોડી થોડી મોળ આવવી શરૂ થાય છે. નવા પ્રવેશતા જીવનથી અંદર થતા બંધારણીય ફેરફારોને કારણે આ મોળ આવે છે. પણ સ્ત્રીઓને માતા થવાનો આનંદ એટલો બધો હોય છે કે તે આ મોળને ફાવે તે રીતે વધારી મૂકે છે. સારી સારી, મીઠી મીઠી ચીજો તેઓ ખાઈ જાય છે અને બાકીની ઉલટી કરી નાખે છે. જો કે બહારથી સ્ત્રીઓ આ વાત કબૂલ નથી કરતી પરંતુ સોએ પંચાણું ટકા આ વાત સાચી છે. તેમાં કોઈપણ ઇલાજ કરવાની જરૂર નથી. પાંચ ટકામાં જ હોળ ઝેરી હોય છે અને તેના ઉપાયની જરૂર રહે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉપસંહાર

સાધારણ રીતે આજકાલ લગભગ બધા જ માણસો રોગોથી ટેવાએલા હોય છે; પણ છતાંય વારંવાર આ પ્રકારનાં વાક્યો આપણે બોલાતા સાંભળીએ છીએ કે—

'અમે કદી માંદા પડ્યા જ નથી.'

'આટલી જિંદગી ગઇ તો પણ આવો રોગ અમે જોયો નથી.'

'આ તો જિંદગીમાં પહેલીવાર....નહિતર હું...'

બીજી બાજુથી—

'અમે તો કેટકેટલું સાચવીએ છીએ પણ રોગ અમારે ત્યાં જ આવે છે. બીજા બધા તો કંઇએ ધ્યાન આપતા નથી તો ય તેમને કાંઇ થતું નથી.'

ત્યારે હવે સાધારણ રીતે રોગ શા કારણથી આવે છે તે જરા વિચારી જઇએ:—

(૧) **આપણી ભૂલ**; ખોરાકના પ્રકરણમાં કહેલા છ દ્વાર-પાળોને સુવાડી મૂકીએ તો કોલેરા, ટાઇફૉઇડ, મરડો, ઝાડા વગેરે અનેક રોગો આવે. એ જ રીતે બુદ્ધિ તથા અનુભવ ના પાડતા હોય છતાં ચેપી રોગોના દરદી પાસે જઇએ તો ડિપ્થેરીઆ, મેનિન્જાઇટિસ, શીતળા, ઓરી, અછબડા વગેરે અનેક રોગોના ભોગ થઇ પડાય. એ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રીતે ધા વાગ્યો હોય તો પણ સ્વચ્છતા ન સાચવીએ તો તેથી જ વલે થાય. એના ઇલાજ તરીકે આપણે જ સુધરવું રહ્યું.

(૨) સમાજની ભૂલ : હું પૂરેપૂરી સંભાળ રાખું, મારું ઘર અને આંગણું ગમે તેટલું સાફ રાખું, પણ મારી આજુબાજુનો સમાજ ગંદો રહે અથવા બેદરકાર રહે તો, તેમને ત્યાં ચેપી રોગો આવે, માખીઓ થાય, મચ્છરો થાય, ચાંચડો થાય તો પછી આપણી ગમે તેટલી સંભાળ છતાં આપણને રોગો આવે.

આથી સહેજે સમજાશે કે આજના આપણા સુધરેલા સમાજમાં વ્યક્તિગત જીવન જીવવું અસંભવિત છે. આપણા આખા સમાજને સુધાર્યા સિવાય છૂટકો નથી. ગમે તેટલું મુશ્કેલ હોય તો ય એ કામ કર્યા સિવાય આપણો આરો નથી. એ કામ આપણે તેમને સમજાવીને, નમન કરીને કે છેવટે શિક્ષા કરીને પણ પાર પાડવું જ જોઈશે.

(૩) કુદરતી નિયમોનું અજ્ઞાન : સાધારણ જનતાનું આ વિષે ઘણું જ અજ્ઞાન છે. આ નિયમો વિષેનું આપણું આજનું થોડું જાણીતું જ્ઞાન પણ જો પૂરેપૂરું ફેલાવવામાં આવે તો જરૂર આજના પોણા ભાગના રોગો અટકી પડે. તમે કહેશો કે અમે તો ખૂબ સાચવીએ છીએ—પરંતુ પ્રમાણિકપણે કેવળ સંભાળ રાખવી એટલું પૂરતું નથી. તેના વૈજ્ઞાનિક નિયમો જાણવા જોઈએ. ખાવાપીવામાં ખૂબ જ સંભાળ રાખો પણ ચેપી મચ્છર કરડતાં મેલેરિયા આવે અને ચેપી ચાંચડ કરડતાં પ્લેગ તો થાય જ. એટલે ખાવાપીવાની સંભાળ સાથે આ નિયમો પણ જાણ્યે જ છૂટકો છે. જોકે મનુષ્યે બનાવેલા કાયદા કાનૂનમાં કાયદાનું અજ્ઞાન એ બહાના તરીકે સ્વીકારાતું નથી(Ignorance of law is no excuse). છતાં કદાચ, છટકવાની બારી તરીકે એ મનુષ્ય સમાજના કાયદામાં કોઈ પણ વખત સંભવિત છે. જ્યારે કુદરતના કાયદામાં તો એવું કદી પણ ચાલતું નથી. એક જરા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જેટલી ભૂલ એટલે બસ! ભૂલ એટલે ભૂલ. ભૂલ એટલે ગુન્હો; અને તેનું પરિણામ આફત સિવાય બીજું કશું જ નહિ. પછી તે પ્લેગ હોય, કૉલેરા હોય, કે હાર્ટફેલ હોય!

આ બધી તો આજે વિજ્ઞાનને જાણીતા કુદરતના કાયદાની વાત થઇ. એ ઉપરાંત બીજા કેટલાય કાયદાઓ હજુ આજનું વિજ્ઞાન જાણી શકયું નથી. તેને લીધે આપણને ઘણા ભયંકર રોગો આવે છે; ઘડપણ આવે છે; મૃત્યુ આવે છે. ખરેખર! જો આ નિયમો આપણને જણાઇ જાય! તો તો મનુષ્યજાતિનું ભવિષ્ય કેટલું ઊજળું બને! વિજ્ઞાનનો છેલ્લા થોડા વર્ષોનો અનુભવ એમ કહે છે કે તેનો ઉપાય કોઈ દેવ પર આધાર રાખી બેસી રહેવામાં નથી. રાત દિવસ, આપણા આંતરિક ઝગડાઓ છોડી, આપણી સઘળી શક્તિ આ કુદરતના નિયમો જાણવા પાછળ ખર્ચવી જરૂરી છે.

ત્યારે હવે આપણે નક્કી કરીએ છીએ કે રોગ માતાજી મોકલતાં નથી, ઇશ્વર મોકલતો નથી. તેનું મૂળ મનુષ્યજાતિના મૂળ જેવું જ અનાદિ છે. માંદા પડીએ છીએ ત્યારે એકાદ ભૂલ કરી હોય છે; માંદા ન પડીએ ત્યારે જાણતાં કે અજાણતાં એ ભૂલમાંથી બચ્યા હોઇએ છીએ.

पुस्तकालय
गुरुकुल कांगड़ी
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બે ચેતવણી

૧. લીકવીડ પેરેફીન તથા બીજા જુલાબો વિષે ચેતવણી–

તેને વિષે આ પુસ્તકમાં લખેલ પ્રયોગ માત્ર એક મહિના માટે જ છે. કોઇપણ જુલાબ વધારે વખત લેવાથી નુકશાન જ થાય છે. તેનાથી વીટામીન અ અને બોરાકનાં ચરબીવાળા પૌષ્ટિક તત્વો લોહીમાં ચૂસાતા અટકે છે. લીકવીડ પેરેફીન તથા તેની કહેવાતી નિર્દોષ બનાવટો એગેરોલ–પેરેગોલ–ઉપેટ્રોલેગર–પણ આમાંથી બાદ નથી.

૨. ટીંચર આયોડીનના ઉપયોગ વિષે ચેતવણી–

સુધરેલા લોકોમાં એવી સમજ છે કે ઘા વાગતાજ જો આયોડીનનું ટીંચર લગાવીએ તો ઘા પાકતો નથી, એટલે જ્યારે ઘા વાગે છે ત્યારે તરતજ તેઓ તેના પર આયોડીન રેડે છે. એક રીતે તેઓની વાત ખરી છે, કારણ કે આયોડીન જંતુનાશક છે; પરંતુ આયોડીનથી ખુલ્લા થયેલા સ્નાયુઓ એટલાં નિષ્પ્રાણ થઇ જાય છે કે જંતુઓ સામે લડી શકતા નથી. કોઇકોઈ વાર તો આયોડીનથી બહારની ચામડી પણ સખત તતડી જાય છે, માટે આયોડીનનો પ્રયોગ બહુ જ સંભાળપૂર્વક કરવો. સાધારણ રીતે માત્ર બહારની ચામડી સાફ કરવામાં કરવો.

બે સુધારા

૧. ૯મા પાનાથી ૧૬મા પાના સુધીમાં પાનાનો નંબર આડોઅવળો છે, પરંતુ લખાણનો ક્રમ બરાબર રજૂ કર્યો છે.

૪૫ મા પાના પર આઠમી લીટીમાં 'અશક્ત' ને બદલે "સશક્ત" જોઇએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઘરશાળા

ગુજરાત જ્ઞાનમાળા

ભાવનગર

૧૨ વર્ષ મહીને ત્રણ પુસ્તકો આપશે.

આ વખતે

૧	મશાલ	૦-૬-૦
૨	રોગ અને વહેમ	૦-૬-૦
૩	ઘરની વાતો	૦-૬-૦

એકી સાથે ત્રણે પુસ્તકની કીંમત ૧-૪-૦

આવતે વખતે

નવી નિશાળ
શરીર વિકાસ
છાત્રાલયની દિનચર્યા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar